1/2017
7,99 lei

abc Diabet

Nutriționistul te învață ce să mănânci de PAȘTE și ce nu

Primăvara se poartă VERDE în farfurie

MAI MULT SPORT, MAI PUȚINĂ INSULINĂ la-ți doza zilnică de mișcare!

LECȚIE DE ȚINUT MINTE *„În diabet a făcut ordine... infarctul“*

PICIORUL DIABETIC

o victimă la 20 de secunde

5 948364 180943 01

SPECIAL
Ce faci când glicemia o ia razna
Când nivelul glicemiei crește și se menține astfel câteva zile la rând, devine periculoasă.
Semnale de alarmă
Ajutor la îndemână
Pericole la pândă
Măsuri în caz de hipoglicemie
Nici când ai prea puțin zahăr în sânge nu-i bine, frecvențele scăderi bruște ale concentrației acestuia putând conduce la probleme serioase.
Ajutor la îndemână
Manifestări
Pericole la pândă
Cât sunt de periculoase nivelul prea mic sau cel prea mare de zahăr din sânge?

Revista

SĂNĂTATEA DE AZI

te așteaptă cu sfaturi de la specialiști, diete simple, tratamente naturale și trucuri la-ndemână lună de lună!

Bucură-te de sănătate în fiecare zi!

Lunar, la toate punctele de difuzare a presei!

O revistă editată de

BurdaInternational RO

SUMAR

1 / 2017
publicație
trimestrială

8 Noutăți. Util
Adio, stres!

10 7 simptome neașteptate ale diabetului

12 Ia imediat primele măsuri!

14 SOS, risc de infertilitate

16 Interviu: Piciorul diabetic face o victimă la 20 de secunde

20 Ce boli te pândesc și cum le previi

24 Noutăți. Util
Dulce fără zahăr, dar cu gust

25 Rețete recomandate. Mai puțin, mai sănătos

38 Primăvara se poartă VERDE

42 Prietenul inimii, avocado

44 Cu insulina la restaurant

46 Dieta care alungă inflamația

SUMAR

50 Stinge arsurile stomacale!

52 Oul, bun sau rău?

54 Interviu: Paște fericit și sănătos!

56 „Nu boala mă sperie, ci complicațiile ei”

60 În diabet a făcut ordine ... infarctul

64 Noutăți. Util Relaxare și vitalitate

65 Porția zilnică de mișcare!

66 Cel mai plăcut tratament din lume

70 Sportul alungă neuropatia periferică

72 Farmacia din plante

abcDiabet este o publicație aparținând BurdaInternational RO

REDACTOR COORDONATOR
Andreea Cohuț

ART DIRECTOR
Adrian Ilina

EDITOR
Laura Bogaciu

COLABORATOR
Grigoriana Brujan

PRELUCRARE FOTO
Cristian Garcia

TIPAR
Rotografika, Serbia
ISSN 2501-6253

DIRECTOR GENERAL
Sandrin Apostoloiu

DIRECTOR EDITORIAL
Susana Pletea

PUBLISHER
Daniel Secărea

DIRECTOR PRODUCȚIE
Darek Jahn

DIRECTOR FINANCIAR
Ioana Caloian

MANAGER MARKETING
Alina Gavrilă

PROMOTION MANAGER
Amalia Simona Dulă

GROUP ADVERTISING DIRECTOR
Florentina Păuna-Laudă
e-mail: *florentina.pauna@burda.ro*

ADVERTISING SALES MANAGER
Renata Vișan
e-mail: *renata.visan@burda.ro*

DIFUZARE: Melania Săndulescu, Valentin Iordache (directori), Tel.: 021/224.57.06; 021/224.57.39; 021/224.57.40; Fax: 021/224.57.50; distrib@burda.ro

BURDA ROMÂNIA SRL Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 3, 030964, București, OP 77, CP 208, Tel.: 0372.106.000, Fax: 021/311.35.87

DIABETUL SE POATE TRATA?

- **De câte ori nu v-aţi trezit cu picioarele reci?**
- **De câte ori nu aţi simţit furnicături şi înţepături insuportabile?**
- **De câte ori nu aţi simţit o amorţeală la nivelul mâinilor şi picioarelor?**

NEUROPATIA DIABETICĂ este una din cauzele acestor probleme insuportabile.
Neuropatia diabetică reprezintă afectarea nervilor şi este de obicei întâlnită la persoanele cu diabet. În timp, hiperglicemia poate afecta nervii din întregul corp. Există mai multe tipuri de neuropatie diabetică, cea mai des întâlnită fiind neuropatia periferică care afectează sistemul nervos periferic. Aceasta duce la scăderea sensibilităţii dureroase, tactile, termice şi vibratorii în anumite părţi ale corpului şi poate uneori să afecteze capacitatea de mişcare şi forţa musculară. Cel mai frecvent afectează picioarele (laba piciorului şi gambele) şi poate contribui la apariţia unor probleme serioase cum ar fi ulcerele, infecţiile sau deformări osoase şi articulare.
O soluţie pentru aceste probleme poate fi **GlucoNature**. Acesta este un supliment alimentar realizat din 8 plante benefice, după reţetele medicinei tradiţionale chineze. Prin formula sa complexă **GlucoNature** reface microcirculaţia de la nivelul celulelor, stimulează regenerarea şi repararea nervilor periferici şi astfel probleme neuropatiei diabetice sunt înlăturate.

Clienţii noştri sunt cei mai mulţumiţi:

"Sunt mulţumită de **GlucoNature**, de când îl iau nu mai am dureri de picioare, nu mai am poftă de mâncare, nu mai am mâinile şi picioarele amorţite, am reuşit să reduc chiar şi medicamentaţia deoarece glicemia mi s-a stabilit la 140-150 acum, plus că nu prea ţin regim, tot timpul gust din fiecare câte puţin, eu sunt foarte mulţumită de acest produs."

Cionca Elena - Timişoara

"M-am simţit destul de bine faţă de cum eram înainte. Exact cum scrie în pliant, după o lună şi ceva au început să se simtă efectele. Circulaţia la picioare mi s-a îmbunătăţit şi mi-a dat o stare de confort, tensiunea a început să fie mai cumînţică şi mi s-a stabilizat glicemia. Una peste alta eu am simţit efectul acestor pastile. Diabet am de 20 de ani şi acum după 3 luni de tratament am glicemia aproape de bunul simţ adică între 85 şi 110. Înainte pe nemâncate, dimineaţa, aveam între 170 şi 180. Eu încă mai iau medicamentele de diabet dar cred ca o să renunţ la ele în curand."

Incu Ilie - 77 ani, Bucureşti

"Iau acest tratament de 4 luni, mă simt foarte bine şi sunt foarte mulţumită. Glicemia mi-a scăzut la 110, înainte luam 3 pastile pe zi şi o insulină dimineaţa, medicamentele pe care le luam mi-au afectat bila. De când iau **GlucoNature** am renunţat la pastile şi mai fac doar insulină, glicemia îmi este stabilă, mă simt foarte bine, nu mă mai dor picioarele, pot merge bine, nu mi se mai umflă picioarele si pe lângă toate acestea mă odihnesc noaptea, sunt foarte mulţumită.

Am recomandat şi altor persoane, toţi sunt foarte încântaţi."

Radu Elena 65 ani, Ilfov

"Am diabet de mulţi ani însă acum mă simt mult mai bine, nu mă mai dor picioarele, înainte transpiram foarte mult noaptea, acum nu mai transpir, mă odihnesc mai bine, nu mai urinez noaptea, mi-a scăzut şi glicemia, şi toate acestea de când iau **GlucoNature**. Până să iau acest produs naturist nu mă simţeam aşa bine."

Iriza Nicolae - Oradea

"După ce am început să iau **GlucoNature** cel mai mult am simţit la picioare. Fie vară, fie iarnă le aveam reci şi mă dureau. Acum nu mă mai dor. Nu mai sunt obosită şi am altă stare. Ca şi glicemie nu a scăzut foarte mult dar nu mai am ameţeli şi dureri de cap ca şi înainte."

Moisă Mariana - 40 ani, Berezeni (Vaslui)

GLUCONATURE este util pentru:

- ✔ **reglarea nivelului glicemiei;**
- ✔ **îmbunătăţirea circulaţiei sângelui;**
- ✔ **reducerea stărilor de oboseală;**
- ✔ **reducerea senzaţiei de sete şi foame excesivă;**
- ✔ **îmbunătăţirea vederii afectate de diabet;**
- ✔ **diminuarea frecvenţei urinărilor nocturne.**

Acest produs extraordinar se găseşte în majoritatea magazinelor naturiste şi în unele farmacii. Pentru comenzi telefonice şi alte detalii sunaţi acum la 0784.172.417 preţul fiind de 135 RON pentru o lună de tratament iar pentru trei luni primiţi o reducere de 19% preţul fiind de 330 RON.
Această reducere este valabilă doar pentru comenzile telefonice.

PUNCT ȘI DE LA CAPĂT

Să primești vestea că ești bolnav nu e simplu, mai ales dacă afecțiunea de care suferi nu trece într-o săptămână, nici într-o lună, ci știi bine că vei trăi cu ea tot restul vieții. Cu toate astea, diagnosticul de diabet nu e o tragedie. Ia-l mai degrabă ca pe un semnal de alarmă. Un clopoțel care clincheta de multă vreme, dar pe care tu te tot străduiai să-l ignori. Fiecare zi de stres, de neodihnă, de mâncat haotic, fiecare kilogram în plus acumulat sunau alarma pe care te prefăceai că n-o auzi, doar-doar se va opri.

Ei bine, cu cât accepți mai curând că diabetul e un diagnostic serios, pe care nu ai voie să-l ignori, că trebuie să-ți schimbi radical rutina de zi cu zi ca să poți trăi cu el în siguranță și fără complicații, cu atât mai simplu îți va fi noul drum. Din clipa când ai aflat că ai diabet, poți considera viața ta de până atunci o etapă definitiv încheiată. Începe alta, disciplinată, fără excese, cu obiceiuri noi.

Și nu e chiar așa de rău cum pare. Pe lângă tratamentul de bază cu pastile sau insulină, pe lângă dieta strictă, care exclude multe alimente și te obligă să le cântărești pe altele, ai și modalități mai plăcute de a lupta cu boala. Plăcute dacă ești dispus să ieși din zona de confort și să-ți ajuți corpul să fie mai puternic.

Fă sport! E primăvară, anotimpul când n-ai nicio scuză să spui nu mișcării. E și păcat să nu ieși din casă dimineața devreme, seara târziu sau oricând ai un pic de timp. Și dacă n-ai îți faci, pentru că mișcarea va trebui să fie o prioritate, așa cum sunt mersul la serviciu, somnul sau micul dejun! Orice formă de sport ai alege să practici, de la înot la alergare, antrenamente de fitness sau de aerobic, el te ajută nu doar să dai jos surplusul de kilograme și să-ți modelezi corpul, ci și să scazi necesarul de insulină. Și nu, nu-i greu deloc să pornești la drum! Ai să vezi, rezultatele te motivează. Începe simplu, mergând pe jos două,trei stații în loc să iei mașina. Seara, în loc să stai în fața televizorului, ieși în parc și aleargă. La început un kilometru, apoi doi, cinci, zece, cât este necesar ca să se vadă rezultatele. Vei vrea să renunți, dar nu o face! Îți spun din experiența proprie cu sportul și din poveștile de viață pe care le vei găsi în paginile următoare, mișcarea îți schimbă viața. În foarte bine!

Bucură-te de primăvara asta frumoasă, de soare, de sărbătoare. Paște fericit, cu sănătate!

Andreea Cohuț,
redactor coordonator

#RunInBucharest

Ediția a 2-a | **2 aprilie 2017**

UNIQA Asigurări

Bucharest 10K & FAMILY RUN

Bucharest Running Club premier events

CURSA 10 km
ȘTAFETA 2x5 km
CROSUL FAMILIILOR CITY GRILL 3,9 km
CURSA ADOLESCENȚILOR
CURSA COPIILOR (ȘI PĂRINȚILOR)
CURSA BEBELUȘILOR

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTIV COMMUNICATION

SPONSOR OFICIAL

UNIQA Asigurări

SPONSOR TEHNIC

Hervis

SPONSOR CROSUL FAMILIILOR

city grill

SPONSORI

Athénée Palace Hilton BUCHAREST

IZVORUL MINUNILOR

PARTENERI

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI BUCUREȘTI

PARTENERI INSTITUȚIONALI

FRA · ROMÂNIA · MTS · AIMS · U.S.M.R.

Parteneri media

Europa FM · Itsy Bitsy · TV CITY · TVR · National TV · National 24 Plus · CN Cartoon Network · Boomerang · Casa Lux · Sănătatea de azi · MensHealth · FEMEIA. · Ioana · mami · News.ro · Gazeta · In your pocket · mediaTRUST

Bucharest10km

www.bucuresti10km.ro

Neutralizează stresul!

Peste 65% din populația adultă suferă de pe urma stresului în fiecare zi. Când stimulii nu dispar și organismul este forțat să rămână pentru perioade îndelungate în stare de alertă, impactul poate fi extrem de nociv. Mindbalance REVIVA este un supliment nutritiv modern, cu efect dovedit în multe studii clinice, ce contribuie la reducerea nivelului de cortizol (hormonul stresului) și la restabilirea echilibrului sistemului nervos. Administrat în cure de minim două luni, Mindbalance REVIVA atenuează nervozitatea și stările de anxietate, conferind echilibru emoțional, o stare pozitivă, calm și relaxare.

O nouă șansă în combaterea infertilității

Menopauza precoce, rezerva ovariană scăzută, problemele endometrului sunt trei dintre cauzele importante ale infertilității de tip feminin. Datorită unei proceduri absolut revoluționare, care permite extragerea anumitor celule din sânge, prelucrarea acestora și injectarea apoi în zonele cu probleme ale aparatului reproducător, femeile diagnosticate cu menopauză precoce au o nouă șansă să devină mame. Procedura se efectuează în acest moment numai în câteva țări din Europa și va fi disponibilă la clinica Genesis Athens din București. „Ne bucurăm că avem ocazia, în premieră în România, să efectuăm această procedură revoluționară, care, cu siguranță, va schimba destinele multor familii“, spune Andreas Vythoulkas, medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate.

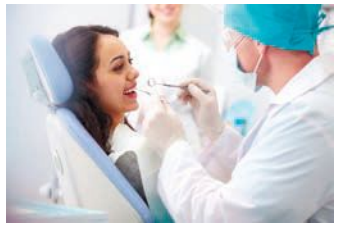
FOTO: PR

Protejează-ți ficatul, detoxifică-ți organismul, recapătă-ți energia!

Stresul, medicamentele, aditivii alimentari îți pun în pericol ficatul şi stilul de viață activ! Liv.52 cu arjun, caparis, cicoare, coada-şoricelului şi alte plante atent selecționate, protejează țesutul hepatic şi favorizează regenerarea celulelor, împiedică acumularea de grăsimi şi apariția steatozei şi protejează ficatul împotriva efectelor nocive ale toxinelor.
Liv. 52 are grijă de sănătatea întregii familii prin formulele Liv.52 tablete şi Liv.52 DS (tablete cu putere dublă pentru adulți) şi Liv.52 sirop, cu administrare mai uşoară pentru copii!

Învinge teama de dentist!

Când suferi de diabet, problemele stomatologice sunt mai frecvente. Dacă te afli printre cei care au un atac de panică în momentul în care aud zgomotul frezei, cu răbdare și exercițiu psihologic îți poți depăși teama. „Pentru depășirea emoțiilor și familiarizarea cu specialistul este recomandată în prealabil o vizită pentru un control de rutină, pentru a ne obișnui cu atmosfera și a face proceduri simple, nedureroase. Pacienții ar trebui să aibă o relație deschisă cu medicul și să îi comunice temerile pe care le au. Astfel, specialistului îi este mai ușor să știe cum să abordeze problema pentru ca procedura să se desfășoare în condiții optime“, explică doctor Mihaela Dan, specialist ortodont, Orto-Implant Expert.



Oboseala, doar o amintire

Vitamina B Plus cu acțiune dublă, un supliment alimentar dezvoltat de NUTRILITE este o tabletă care oferă o eliberare optimă de nutrienți, proveniți din spirulină și toate cele opt vitamine B esențiale: tiamină (B1), riboflavină (B2), niacină (B3), acid pantotenic (B5), piridoxină (B6), biotină (B7), acid folic (B9) și cobalamină (B12), pentru a susține metabolismul energetic normal și a ajuta la combaterea oboselii.

UN NOU ÎNCEPUT

CÂND AFLI CĂ AI DIABET, VIAȚA TA SE SCHIMBĂ RADICAL. IA ÎN SERIOS DIAGNOSTICUL, NU IGNORA NICIUN SIMPTOM ȘI, CEL MAI IMPORTANT, RESPECTĂ CU SFINȚENIE TRATAMENTUL ȘI DIETA RECOMANDATE DE SPECIALIST.

FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

7 SIMPTOME NEAȘTEPTATE ALE DIABETULUI

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Este important ca diabetul zaharat să fie diagnosticat cât mai curând posibil, având în vedere că, netratat, poate duce la consecințe periculoase și, uneori, ireversibile - leziuni ale ochilor, nervilor, afectarea rinichilor. De obicei, ne îngrijorăm și ne ghidăm după apariția simptomelor comune - oboseala, letargia, confuzia, greața, nevoia crescută de a urina, setea, foamea.

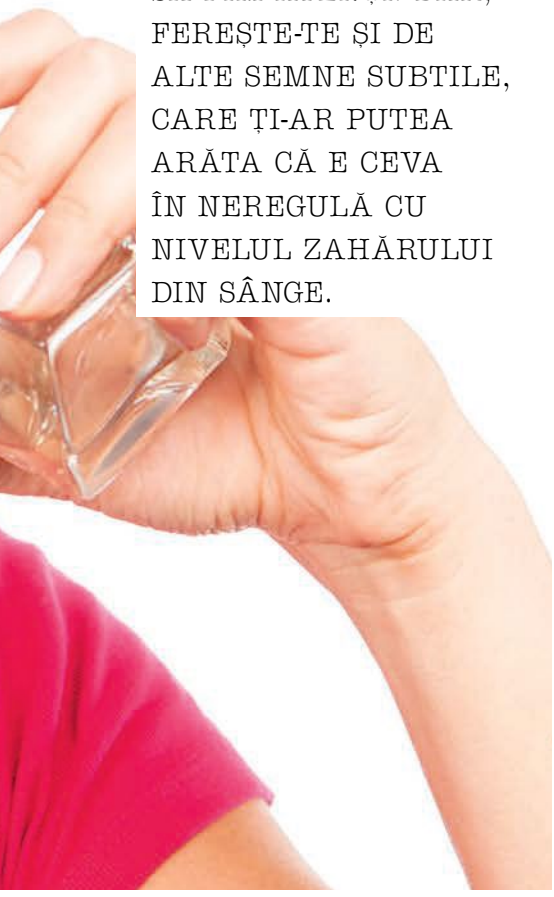
Cu toate acestea, anumite manifestări surprinzătoare pe care le observi brusc la corpul tău nu ar trebui să fie ignorate, întrucât și ele ar putea indica o problemă serioasă, precum diabetul. Multe afecțiuni medicale se manifestă cu simptome bizare, și, deși nu e bine să te grăbești să apeși butonul de panică, este totuși indicat să înțelegi aceste semne de avertizare. Tu, la urma urmei, îți cunoști corpul cel mai bine. Dacă ai sentimentul că ceva nu este în regulă, nu strică să consulți medicul.

1 MODIFICĂRI ALE PIELII

Pete, de culoare închisă, apărute în cutele pielii, pe partea din spate a gâtului (regiunea cervicală), pe coate sau între degetele mâinilor sunt, de multe ori, un semn de avertizare timpurie a nivelului ridicat de zahăr din

FOTO: 123RF

SETEA INEXPLICABILĂ, FOAMEA, EXCURSIILE DESE LA BAIE, SENZAȚIA DE AMORȚEALĂ DIN MÂINI ȘI PICIOARE, TOATE SUNT SIMPTOME COMUNE ALE DIABETULUI ZAHARAT, LA CARE NOI TOȚI AR TREBUI SĂ FIM ATENȚI. DAR, FEREȘTE-TE ȘI DE ALTE SEMNE SUBTILE, CARE ȚI-AR PUTEA ARĂTA CĂ E CEVA ÎN NEREGULĂ CU NIVELUL ZAHĂRULUI DIN SÂNGE.



sânge. Cu toate că înaintarea în vârstă, sarcina sau unele dezechilibre hormonale pot cauza afecțiuni cutanate manifestate prin îngroșarea și hiperpigmentarea pielii, este necesară o analiză a glicemiei, chiar și numai pentru a elimina diabetul dintre cauzele posibile. Excesul de insulină, corelat sau nu cu rezistența la insulină, stimulează reproducerea rapidă a celulelor pielii, iar melanina, pigmentul acestor celule, face să apară petice de culoare închisă. De reținut este faptul că și insulina declanșează și întreține colorația pielii, așadar afecțiunea poate apărea și ca efect secundar al terapiei hipoglicemiante. Un test al glicemiei poate detecta dacă nivelurile de zahăr din sânge sunt mai mari decât cele normale, sugerand că pacientul este pe cale de a dezvolta diabet. Pierderea în greutate, chiar și numai câteva kilograme, asociată cu activitatea fizică, va indica, cel mai probabil, niveluri mai mici de zahăr în sange și va ajuta la stabilizarea glicemiei.

2 VEDERE BRUSC ÎMBUNĂTĂȚITĂ

Pare de necrezut că poți citi și fără ochelari dar, mai mult ca sigur, aceasta nu este o veste bună. De multe ori, pierderea treptată a vederii și problemele oculare sunt simptome cunoscute ale diabetului zaharat însă, uneori, la debutul bolii, vederea se poate chiar îmbunătăți, pentru că diabetul determină un nivel ridicat de lichide în organism, inclusiv în interiorul ochilor, ceea ce duce la o vedere mai bună. Însă bucuria este pe termen scurt pentru că, de fapt, când fluidele nu sunt drenate corespunzător, ochii sunt supuși unei presiuni accentuate, apărând glaucomul.
Astfel se explică de ce, după inițierea tratamentului pentru diabet, pacienții au nevoie de ochelari, din nou.

3 O MÂNCĂRIME NECRUȚĂTOARE

Când nivelurile glicemiei sunt accentuate, rinichii elimină excesul de zahăr prin urină, ceea ce duce la micțiuni frecvente și pierderi în exces de lichid. Ca urmare, apare deshidratarea, ceea ce poate provoca mâncărimi. În plus, diabetul afectează circulația sângelui, astfel apărând uscarea pielii și pruritul. Unii pacienți nou diagnosticați menționează senzația de mâncărime la nivelul extremităților - a mâinilor, picioarelor, care nu cedează la utilizarea regulată a unei creme hidratante.

4 AUZUL NU MAI E CE-A FOST

Dacă te surprinzi că dai volumul televizorului mai tare sau nu mai poți purta o conversație fără să le ceri interlocutorilor să repete ce au spus, cere medicului un test de glicemie. Studiile sugerează că pierderea auzului ar putea fi un simptom de prediabet - persoanele cu nivelul zahărului din sânge peste normal au cu 30% mai multe șanse de a suferi de afectarea auzului, decât cele cu niveluri sănătoase de glucoză. Cercetătorii cred că daunele produse de diabet asupra vaselor de sânge și nervilor urechii interne provoacă o scădere a auzului.

5 SFORĂIT CA DE FERĂSTRĂU ELECTRIC

Obstrucția căilor respiratorii cauzată de sforăit provoacă apnee în somn, privându-te de oxigen. Atunci când nu ai suficient oxigen, organismul eliberează hormoni de stres, cum ar fi cortizolul. Iar stresul crește rezistența la insulină. 23% dintre pacienții diagnosticați cu apnee de somn obstructivă ușoară sau moderată, o tulburare frecventă a somnului, riscă să se îmbolnăvească de diabet zaharat și aproximativ jumătate dintre diabetici au probleme de respirație în somn. Hiperglicemia poate provoca transpirații nocturne, precum și vise intense.

6 RĂNI CARE SE VINDECĂ GREU

Hiperglicemia scade cantitatea de oxigen care poate ajunge la răni prin intermediul fluxului sanguin, încetinind procesul de vindecare și deprimarea sistemului imunitar. De asemenea, vitamina K, responsabilă de coagularea sângelui, este deficitară când ai diabet.

7 ȚI-E... FRIG?

Persoanelor cu diabet zaharat le este, de multe ori, neobișnuit de frig, plângându-se de mâini și picioare reci inclusiv când nu e ger afară. Acest lucru este cauzat de circulația sangvină precară, făcând dificilă reglarea temperaturii corporale.

IA IMEDIAT

PRIMELE MĂSURI!

TEXT **LAURA BOGACIU**

DUPĂ CE AI FOST DIAGNOSTICAT CU DIABET, VIAȚA TA SE VA SCHIMBA. ȘI PENTRU CĂ SUNTEM OPTIMIȘITI, ȘI PENTRU CĂ ACEASTĂ BOALĂ NU ESTE CHIAR CEA MAI REA DIN CÂTE EXISTĂ, AM PUTEA SPUNE CĂ SE VA SCHIMBA ÎN BINE.

Da, poate că afirmația de mai sus te va face să zâmbești amar, deloc convins că este așa cum credem noi. Să îți explicăm. Dacă până la diabet mâncai tot ce voiai, dar asta nu înseamna că mâncai sănătos și corect, dacă mesele tale erau dezordonate – ba mai și săreai peste unele dintre ele -, dacă lăsai stresul să pună stăpânire pe tine, dacă nu erai deloc prieten cu mișcarea și kilogramele se tot acumulau, află că diabetul pune ordine în toate acestea. Viața unui diabetic înseamnă disciplină. Adică, exact ceea ce nu ai avut în viața ta de dinainte de diagnosticare. Acum lucrurile s-au schimbat și va trebui să îți respecți organismul pentru ca el să poată funcționa normal. Ce ai de făcut de-acum? Ia să vezi!

Elimină complet din dietă zahărul, mierea de albine și orice aliment care le conține. Explicația este aceea că ambele solicită pancreasul să producă insulină, în condițiile în care aceasta este, oricum, limitată. Așadar, forțarea pancreasului și epuizarea unui depozit oricum sărac nu este deloc de dorit. Înlocuiește zahărul cu îndulcitori care solicită pancreasul mai puțin sau chiar deloc, pentru că aceștia sunt siguri pentru sănătatea diabeticului. Și – slavă Domnului! - există o gamă largă de îndulcitori, din care poți alege ce ți se pare cel mai potrivit... gustului tău.

Renunță la excesul de grăsimi. Ai sesizat nuanța? Am spus să renunți la exces, nu să le elimini complet! Pentru că au și ele rostul lor. Dacă sunt grăsimi nesaturate (care se găsesc în pește, produse din soia), într-o cantitate zilnică de 80 g chiar sunt recomandate.

Străduiește-te să slăbești, mai cu seamă dacă suferi de diabet de tip II. Kilogramele în plus afectează necesarul de insulină și, în timp, vor conduce la formarea unei rezistențe la aceasta. Slăbirea nu trebuie să fie bruscă, dramatică, ci una lentă, de 1-2 kg pe lună. Mai importantă decât slăbirea în sine este, apoi, menținerea greutății obținute. Nu numai că te vei simți mai bine, dar vei observa că și nivelul glicemiei din sânge a scăzut.

Evită stresul. Poate părea imposibil în actualele condiții de viață ale omului modern, dar nu este așa. Înainte de orice, gândește-te la sănătatea ta, la binele tău. Merită ceva pe lumea asta să îți joci sănătatea la ruletă? Nu! Deci: încearcă tehnici de relaxare, planifică-ți peste zi pauze în care să te destinzi și dormi suficient. Când simți că stresul îți dă târcoale, adu-ți aminte că organismul tău începe să producă un hormon numit cortizol, care, împreună cu un alt hormon, numit glaucagon, „își dau mâna“ pentru a-ți crește ție glicemia. Întreabă-te încă o dată: chiar merită ceva pe lumea asta să te stresezi?!

Fă mișcare! Nu te speria de această perspectivă înainte de a citi până la capăt! Nu a zis nimeni că diabetul te obligă să îți faci abonament la sală ori să devii maratonist. Mai ales dacă viața ta de până acum a fost un elogiu adus sedentarismului. Ia-o ușor, ușor de tot: mergi pe jos mai mult decât o făceai până acum, uită că există lifturi așa cum ai uitat că există zahăr, folosește-ți o parte din timpul liber pentru a te plimba, pur și simplu. Mișcarea îți va fortifica musculatura iar organismul va arde mai multă glucoză, ceea ce va scădea nivelul glicemiei. Un „medicament“ mai bun ca acesta nici că se putea...

BUNE ÎN SCĂDEREA GLICEMIEI

Și când spunem bune nu ne referim doar la efect ci și la... gust:

Merele – pectina (care se găsește în coaja lor) ajută zahărul din alimente să fie preluat treptat în sânge.

Scorțișoara – adăugată în cafea, ceai, musli, salată de fructe sau diferite deserturi (preparate cu îndulcitor!).

Ghimbirul – consumat sub formă de ceai sau ca și condiment în mâncăruri.

FOTO: 123RF

Gerblé

GLUCOREGUL

REDUCE
GLUCOREGUL
CURBA GLICEMICĂ

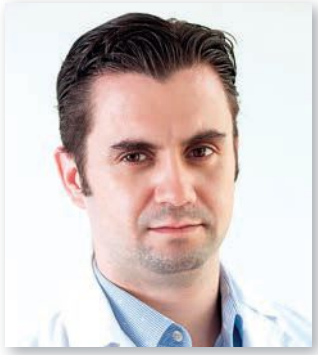
Bucură-te de micile plăceri chiar şi cu diabet!

Produse disponibile la raionul de dietetice din supermarket

nutrivita.ro | facebook.com/Nutrivita.ro

SOS, RISC DE INFERTILITATE

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**



DR. ANDREAS VYTHOULKAS,
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate

CONTRAR CREDINȚEI POPULARE, DIABETUL NU ESTE O BOALĂ A VÂRSTNICILOR - PROCENTUL PACIENȚILOR CU VÂRSTA DE TREIZECI DE ANI A CRESCUT CU 76%, ÎN ULTIMII 10 ANI. ASTFEL, IMPACTUL PE CARE-L ARE DIABETUL ASUPRA FERTILITĂȚII ESTE IMPORTANT.

FOTO: 123RF

Cercetările arată că 27% dintre femei au raportat infertilitate ca urmare a diabetului, comparativ cu numai 15% dintre bărbați.

La femei, diabetul poate să creeze destul de grave dezechilibre hormonale, care să împiedice apariția unei sarcini pe cale naturală. De asemenea, poate să provoace obezitate, iar aceasta, la rândul ei, să ducă la imposibilitatea obținerii unei sarcini. Deseori, ovarele micropolichistice sunt asociate cu diabet, iar acest tip de afecțiune poate cel puțin să întârzie procesul de apariție a unei sarcini pe cale naturală. În privința testelor de laborator, atunci când vorbim despre diagnosticare, profilul hormonal complet este printre cele mai semnificative: FSH, LH, prolactina, estradiol, progesteron. De asemenea, sunt indicați markerii de tiroidă (TSH, FreeT4, T3) pentru că și aceștia pot fi în legătură cu diabetul și disfuncțiile sale. Monitorizarea ecografică în vederea evidențierii ovulației este și ea importantă în cazul acestor paciente, mai ales pentru cele care suferă de sindromul ovarelor polichistice, caz în care ovulația este foarte probabil să nu apară lunar. La bărbați, diabetul poate provoca disfuncții spermatice, așa că pentru ei este recomandată spermograma și spermocultura, două analize uzuale în caz de infertilitate, în general.
Este posibil ca, în unele cazuri, din pricina unor probleme pe care le creează diabetul, să fie nevoie de fertilizare in vitro, dacă celelalte încercări de a obține o sarcină eșuează. Dar această decizie se poate lua numai de către medicul specialist, în funcție de problemele pe care diabetul le-a creat de-a lungul timpului.

Procentul cuplurilor infertile, cu cel puțin unul dintre parteneri având diabet zaharat, este în continuă creștere, iar în majoritatea cazurilor, partenerul de sex feminin este cel care suferă de diabet. Diabetul zaharat este recunoscut ca o cauză de complicații multiple ale funcției reproductive, printre care tulburări de erecție, ejaculare retrogradă, deficit de testosteron, ca prime afecțiuni asociate cu diabetul zaharat în cazul bărbaților, și ovare polichistice, sarcini care se termină cu avort, preeclampsie, naștere prematură și alte amenințări grave la adresa mamei și a copilului, în cazul femeilor.

DIABET, MAI DES LA FEMININ...

Cu toate că diabetul a atins proporțiile unei epidemii, atacând ambele sexe, boala pare să afecteze în special femeile. Acestea reprezintă aproximativ 60% din totalul pacienților și, potrivit previziunilor, diferența va crește odată cu îmbătrânirea populației. Nu se știe de ce diabetul are o incidență mai mare în rândul femeilor, însă infertilitatea se adaugă la lista deja lungă de daune colaterale cauzate de această boală metabolică.

EFECTELE DIABETULUI ASUPRA FERTILITĂȚII FEMININE

Diabetul zaharat a fost asociat cu funcția de reproducere alterată la femei, din cauza efectelor directe ale hiperglicemiei asupra ovarelor, dar și a statusului hormonal.
La doamne, de vină e și starea psihică. S-a constatat că femeile care suferă de sindrom metabolic tind să fie mai frustrate și mai predispuse la depresie, comparativ cu bărbații diabetici, la care disfuncția sexuală este cel mai adesea cauzată de leziuni vasculare sau neuronale.

EFECTELE DIABETULUI ASUPRA FERTILITĂȚII MASCULINE

Există o legătură strânsă între sindromul metabolic și infertilitatea masculină. Cauzele pot fi diverse: tulburări hormonale legate de secreția și/sau excreția lichidului seminal, complicații inflamatorii, modificări morfologice. În plus față de cele deja menționate, alte variabile, inclusiv produsele alimentare și poluarea mediului, stresul cronic, fumatul și vârsta pot afecta fertilitatea masculină.
În ultimii ani, o serie de studii științifice au demonstrat o corelație inversă între obezitate și calitatea lichidului seminal, ceea ce ar putea duce la fertilitate mai scăzută.
Trebuie adăugat că și alți factori caracteristici sindromului metabolic pot afecta fertilitatea masculină. În special, în plus față de hipertensiunea arterială, un rol important pare a fi jucat de hiperglicemie și hipercolesterolemie, aflate în legătură cu un stres oxidativ crescut și o calitate mai slabă a materialului seminal.
De asemenea, persoanele care suferă de diabet zaharat de tip II sunt frecvent caracterizate printr-o stare de hipogonadism în care există o scădere a concentrațiilor de testosteron.

PREVENȚIA PORNEȘTE DE LA GESTURI COTIDIENE

Calitatea controlului metabolic poate afecta în mod decisiv relația dintre diabet și infertilitate. Astfel, sunt numeroși factori care pot aduce rezultate remarcabile, în cazul în care aceștia devin obiectul unei strategii pe termen lung, bazată pe dietă și activitate fizică. „Pentru o femeie care știe că are diabet și își dorește o sarcină, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poate face este să încerce să își țină glicemia sub control, mai ales printr-un stil de viață echilibrat: dietă fără excese, mișcare zilnică și evitarea pe cât posibil a stresului“, explică dr. Andreas Vythoulkas. Adoptarea unui tip mediteraneean de dietă (bazată pe un consum ridicat de fructe, legume, cereale integrale și ulei de măsline) și activitatea fizică au fost asociate cu o ameliorare a funcției de reproducere la pacienții cu sindrom metabolic, de ambele sexe.

Interviu realizat de **ANDREEA COHUȚ**

FACE O VICTIMĂ LA 20 DE SECUNDE

PICIORUL DIABETIC

Dr. Eduard Lucian Catrina, medic primar chirurg, șef de secție la Spitalul Clinic Cantacuzino, ne-a vorbit despre importanța diagnosticării timpurii a diabetului și despre una dintre cele mai periculoase și invalidante complicații ale acestei afecțiuni: piciorul diabetic.

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

„Cifrele de incidență și de prevalență ale diabetului zaharat sunt extrem de îngrijorătoare și din ce în ce mai mari de la un an la altul. Astfel, conform Federației Internaționale de Diabet, în anul 2015 erau la nivel mondial aproximativ 415 milioane de adulți cu diabet zaharat, preconizându-se la nivelul anului 2040 un număr de 642 milioane de persoane cu diabet zaharat. De asemenea, îngrijorător este numărul mare de cazuri de diabet zaharat de tip 2 la copii și adolescenți, din cauza creșterii incidenței obezității la nivel mondial, legătura dintre aceste două afecțiuni fiind bine cunoscută – au amândouă la bază un stil de viață nesănătos, cu toate componentele acestuia: alimentație neadecvată, sedentarism, neadaptarea individului la stres etc. Urmarea acestor factori este că în acest moment suntem în era unei epidemii de diabet la nivel mondial.“

Care sunt greșelile cele mai frecvente pe care le fac pacienții cu diabet sau risc de diabet?
În primul rând, nu trebuie subestimată importanța perioadei prediagnostice. Medicul de familie sau, de ce nu, și medicii cu alte specializări ar trebui să trimită pacientul la diabetolog încă din stadiul de prediabet. Nu mai vorbesc de faptul că simptomele caracteristice bolii, după apariţia acesteia, de multe ori sunt neglijate sau nerecunoscute, fapt ce, iarăși, întârzie prezentarea pacientului la specialist pentru iniţierea unui program bine stabilit de optimizare a stilului de viaţă, dublat de o terapie adecvată. După primirea diagnosticului, sunt multe alte erori care pot interveni, de la inacceptarea prezenţei unei boli cronice, care sigur că va fi însoţită de un tratament inadecvat, până la menţinerea unui echilibru glicemic precar, care nu va duce la altceva decât la dezvoltarea complicaţiilor cronice ale diabetului, cu un caracter profund invalidant. Poate cel mai important lucru este acela că hiperglicemia nu doare, dar din păcate, în timp face ravagii în toate organele, determinând, după cum am spus, apariţia acelor complicaţii cronice invalidante care afectează calitatea vieții pacientului și chiar o scurtează.

Cât de frecvent este diagnosticul de picior diabetic printre pacienți și din ce motiv apare afecţiunea? Se poate preveni?
La această întrebare sunt foarte sugestive datele statistice legate de epidemiologia piciorului diabetic: la fiecare 20 de secunde, undeva în lume, se face o amputaţie majoră (de gambă sau de coapsă) din cauza diabetului, 40 – 70% din amputațiile membrelor inferioare sunt legate de diabet și 85% din amputațiile legate de diabet sunt precedate de ulceraţii ale piciorului. Principalii factori de risc pentru dezvoltarea acestei complicaţii sunt reprezentaţi de controlul glicemic precar, vârsta înaintată, asocierea fumatului, prezenţa complicaţiilor cronice - neuropatia diabetică cu afectarea uneia sau tuturor celor trei componente – senzitivă, motorie, autonomă-, afectarea macrovasculară, având expresia clinică a arteriopatiei membrelor inferioare în diverse staţii de dezvoltare, dar și coexistenţa retinopatiei (prin tulburările de vedere cu care se asociază) și a nefropatiei diabetice. Piciorul

➜

trebuie examinat sistematic la orice bolnav diabetic. Prevenţia este legată în primul rând de controlul strict al valorilor glicemiei și de o educaţie permanentă privitoare la îngrijirea picioarelor.

Piciorul trebuie examinat sistematic la orice bolnav diabetic.

E posibil că un pacient să aibă picior diabetic fără să știe?
Din păcate, nu de puţine ori se întâmplă acest lucru și mai tragice sunt situaţiile, nu puţine la număr, în care descoperirea diabetului se face în contextul prezenţei acestei complicaţii. Astfel, pacientul se prezintă la chirurg (de cele mai multe ori), având o ulceraţie sau o infecţie mai extinsă, cu distrugerea ţesuturilor moi, putând merge până la afectarea tendoanelor sau chiar a oaselor, cu această ocazie punându-se în evidenţă hiperglicemia și, eventual coexistenţa celorlalte complicaţii cronice ale diabetului.

Care sunt simptomele obligatoriu de investigat?
În cazul pacienţilor diagnosticaţi cu diabet zaharat, este extrem de important ca diabetologul să parcurgă un program de screening al complicaţiilor cronice încă de la momentul diagnosticului, și ulterior

controale periodice, anual sau chiar mai des în funcţie de stadiul în care se află respectiva complicaţie cronică (uneori reevaluările se fac și la 1-2 luni) pentru a nu pierde momentul optim iniţierii tratamentului specific acelui stadiu. Acest lucru se impune cu atât mai mult cu cât simptomele de neuropatie, principalul factor de risc în apariţia ulceraţiilor, pot fi resimţite de pacient sub forma durerilor la nivelul picioarelor în special nocturn, însoţite de amorţeli, sau poate fi prezentă anestezia completă în care pacientul nu poate distinge apa prea fierbinte, un corp străin în pantof, un pantof prea strâmt sau o mică leziune, care, nefiind observată prin simpla inspecţie a piciorului (în condiţiile în care pacientul nu resimte durerea), poate avansa, se suprainfectează și se poate solda cu o amputaţie minoră sau majoră în funcţie de gravitatea situaţiei.

Pacientul poate fi tentat să încerce acasă diverse tratamente, înainte să meargă la medic. E periculos să procedeze astfel?
Evident că este periculos și trăim într-o eră a medicinii moderne, bazată pe dovezi în care tratamentele empirice pot fi chiar periculoase și ameninţătoare de viaţă. Practic, pacientul ar trebui să se prezinte la specialist (medic de familie, diabetolog, specialist podiatru) la orice mic semn pentru a primi un tratament adecvat. A întârzia prezentarea la medic este cea mai mare greșeală, iar în cazul acestor pacienţi cu siguranţă îi poate costa de la pierderea membrului pelvin, până la viaţă. Actualmente sexistă pe piaţă o serie de produse farmaceutice, pansamente speciale care pot fi utilizate cu succes în tratamentul plăgilor piciorului diabetic. Ele trebuie însă prescrise de specialiști, indicaţia lor fiind circumstanțiată de mulți factori.

În ce constă tratamentul unei plăgi și cum poate fi grăbită vindecarea?
Principiile generale după care se tratează o astfel de leziune sunt reprezentate de controlul infecţiei (antibioterapie sistemică și tratament chirurgical local prin incizie, evacuare, drenaj, debridare a ţesuturilor neviabile, etc), asigurarea unei vascularizații optime vindecării ulceraţiei (dezobstrucţie endovasculară, bypass), încălţăminte specială, aparat gipsat, sau diverse alte metode eficiente individualizat, de la un caz la altul. Actualmente se vorbește foarte mult și se utilizează conceptul hidroterapiei, cu pansamente speciale, care menţin un mediu umed și care sunt utile atât în curăţarea plăgilor, cât și mai târziu în procesul de granulaţie.

Poate fi salvatoare uneori solicitarea unei a două opinii medicale înainte de a opta pentru o măsură drastică, invalidantă, precum amputarea?
Amintesc mereu de importanța echipei multidisciplinare formată din medic diabetolog, chirurg, chirurg vascular, radiolog intervenţionist, podiatru etc., această echipă avându-l în centru pe pacient, care sigur că va fi informat și va participa la luarea deciziei finale, cea mai bună pentru el. Mi-aţi aruncat o minge dureroasă la fileu pentru că, din păcate, văd în practică clinică destul de frecvent atât nerecunoașterea gravităţii situaţiei care impune un tratament prompt și o atenţie deosebită (nu este timp să trimiţi pacientul acasă și acesta să revină când sunt locuri sau când doctorul are mai mult timp, pentru că își poate pierde piciorul sau chiar viaţa), cât și excesul de amputaţii, atât minore cât și majore, fără a încerca toate celelalte metode terapeutice intermediare. Ţin să va spun că nu orice medic stăpânește această patologie a piciorului diabetic (toată patologia diabeticului are particularităţi de diagnostic și chiar de tratament) și din păcate, nu toţi chirurgii cunosc pe deplin acesta complicaţie, aruncându-se din prima la punctul terapeutic final, amputaţia. De fapt, acesta ar trebui să între în calcul atunci când toate măsurile sunt depășite, când piciorul este compromis și când infecţia este ameninţătoare de viaţă pentru pacient.

După amputaţie, riscurile sunt eliminate 100%?
În niciun caz. Mai mult, mai grav și tot statistic, s-a demonstrat că un pacient diabetic care a suferit o amputaţie la nivelul unui picior are 50% șanse de a dezvolta o leziune și la nivelul celui de-al doilea picior în următorii doi ani și de a suferi o amputaţie majoră pe membrul pelvin controlateral în următorii cinci ani. De aceea, în aceste cazuri, urmărirea pacientului odată la două luni, inspecţia zilnică a piciorului restant de către aparţinători și un tratament adecvat recomandat de diabetolog se impun.

Cunoașteți cazuri de pacienți care, deși păreau fără scăpare, au reușit să evite amputația?
Au fost situaţii în care pacientul nu s-a mulţumit cu indicaţia de amputaţie per primam și a mai cerut o a doua opinie, și au fost luni, uneori chiar ani de tratament conservator, dar care s-a soldat cu salvarea membrului pelvin, ceea ce ne-a adus satisfacţie atât mie, ca medic, dar și pacientului care nu s-a mai transformat într-un asistat social, ci și-a continuat munca și viaţa de zi cu zi.
Deși piciorul diabetic e o complicaţie pe care nu o iubesc nici pacienţii și nici doctorii deopotrivă, din cauza faptului că este costisitoare (atât pentru pacient, cât și pentru societate), atrage multe zile de îngrijire în spital, dar și în ambulatoriu și repetate spitalizări, aduce multiple satisfacţii atunci când se concretizează în creșterea calităţii vieţii acestor bolnavi.

Deziderатul medicinei este scăderea numărului de amputații cu 50% sau mai mult.

FOTO: 123RF

CE BOLI TE PÂNDESC

ȘI CUM LE PREVII

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

DIABETUL CREȘTE RISCUL PENTRU NUMEROASE PROBLEME GRAVE DE SĂNĂTATE. VEȘTILE BUNE? CU UN TRATAMENT CORECT ȘI MODIFICĂRI ALE STILULUI DE VIAȚĂ, MULTE PERSOANE CU DIABET ZAHARAT REUȘESC SĂ PREVINĂ SAU SĂ ÎNTÂRZIE MULT DEBUTUL COMPLICAȚIILOR.

FOTO: 123RF

Dacă ai diabet zaharat, nivelurile glucozei (sau zahărului) din sânge sunt prea ridicate. De-a lungul timpului, acest lucru poate cauza probleme în întreg organismul, cum ar fi boli de rinichi, afectarea nervilor, afecțiuni oculare. Diabetul zaharat constituie un risc major și pentru boli cardiovasculare, dar și osoase și articulare. Alte complicații, pe termen lung, includ probleme ale pielii, boli digestive, disfuncții sexuale și afecțiuni ale dinților și gingiilor. Toate acestea nu apar de pe o zi pe alta, ci se dezvoltă treptat. Cu cât valoarea glucozei din sânge este mai puțin controlată și oscilațiile glicemiei sunt mari, cu atât crește riscul de afecțiuni asociate.

PERICOLUL NR. 1
BOALA CARDIOVASCULARĂ

Diabetul zaharat crește dramatic riscul pentru diverse probleme cardiovasculare, inclusiv boli coronariene, care se manifestă cu dureri în piept (angină pectorală), îngustarea arterelor (ateroscleroză), infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Acest lucru are drept cauză faptul că diabetul poate schimba echilibrul chimic al unora dintre substanțele prezente în sânge, fapt care conduce la îngustarea vaselor, pe care le poate obstrua complet. Atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale sunt de până la de patru ori mai frecvente la persoanele cu diabet zaharat. Deseori, pacienții nici nu știu că suferă de inimă până când nu apar simptomele specifice - dureri în piept, dificultăți de respirație, amețeli sau oboseală excesivă în timpul mersului, indigestie, slăbiciune, greață.

Tensiunea arterială sub control!

Hipertensiunea arterială este frecventă la persoanele care suferă de diabet zaharat și constituie un risc crescut în apariția bolilor de inimă, a accidentului vascular cerebral, infarctului, bolilor de rinichi, de ochi și leziuni la nivelul nervilor. Cauzele hipertensiunii arteriale nu sunt cunoscute, deși este vehiculat faptul că ea tinde să fie moștenită. Dar se știe că stilul de viață nesănătos (sedentarismul, excesul de greutate, fumatul, consumul excesiv de alcool, prea multă sare) poate declanșa afecțiunea.

INIMA LA ADĂPOST

✓ Activitatea fizică regulată (cel puțin 30 de minute în fiecare zi, sau o oră, trei zile pe săptămână), combinată cu o dietă sănătoasă și menținerea unei greutăți corporale normale, poate ajuta la reducerea riscului unui atac de cord și accident vascular cerebral.

✓ Supraponderabilitatea, în special grăsimea acumulată în jurul taliei, este un factor de risc major pentru bolile de inimă. Chiar și o pierdere în greutate de 10% poate reduce riscul de boli de inimă.

✓ Fumatul este un factor de risc important, astfel că renunțarea la acest viciu poate îmbunătăți în mod semnificativ starea de sănătate.

✓ Limitează cantitatea de sare din mâncare, evită alimentele procesate și renunță, pe cât posibil, la alcool pentru a regla valorile tensiunii arteriale.

Menținerea unei activități fizice regulate, combinată cu pierderea în greutate, ajută la reducerea riscului de boli cardiovasculare.

PERICOLUL NR. 2
LEZIUNI ALE NERVILOR (NEUROPATIE)

Excesul de zahăr din sânge poate afecta pereții vaselor mici de sânge (capilarelor) care hrănesc nervii, mai ales la nivelul picioarelor. Acest lucru poate provoca furnicături, amorțeală, arsură sau durere, simptome care, de obicei, încep de la vârfurile degetelor și se extind treptat în sus, înspre gambe.

Controlul precar al glucozei din sânge poate provoca o scădere a aportului de sânge în picioare, care se manifestă cu crampe, dureri, chiar și în stare de repaus (de multe ori, în primele ore ale dimineții), senzație de frig, o culoare vineție a pielii.
Încearcă să faci sport și să renunți la fumat. Pentru a iriga mai eficient vasele de sânge din picioare, odihnește-te cu gleznele ridicate pe o pernă. Vitamina C ajută mult circulația, deci consumă legume cu frunze verzi (spanac, creson de grădină, varză chinezească, varză de Bruxelles, conopidă, broccoli), ardei gras, sparanghel, dar și fructe - kiwi, papaya, ananas, fructe de pădure.

ATENȚIE LA SIMPTOME!
Nivelurile foarte ridicate sau fluctuante de zahăr din sânge pot duce la situații de urgență. Cauzele sunt diverse: o infecție, anumite medicamente de care ai nevoie la un moment dat, sau chiar medicamentele pe care le iei pentru a controla diabetul. În cazul în care ai grețuri, amețeli, te simți slăbit, solicită asistență de urgență!

PERICOLUL NR. 3
LEZIUNI RENALE (NEFROPATIE)

Rinichii conțin un ghem de vase sanguine capilare (glomeruli) care filtrează deșeurile din sânge. Diabetul poate deteriora acest sistem de filtrare delicat. Leziuni severe pot duce la insuficiență renală sau boli renale în stadiu terminal ireversibil, ceea ce poate necesita dializă sau chiar transplant de rinichi. În cazul în care boala de rinichi este diagnosticată devreme, medicația, dieta și modificarea stilului de viață pot îmbunătăți sănătatea rinichilor. Insuficiența renală se manifestă cu modificări în cantitatea urinei, dar și în numărul de micțiuni pe zi, sânge în urină, oboseală, pierderea poftei de mâncare, tulburări de somn, dureri de cap, lipsă de concentrare, dificultăți de respirație, greață și vărsături. Controlul nivelului de zahăr din sânge poate încetini dezvoltarea bolii renale diabetice. O dietă bogată în omega-3 reduce procesul inflamator, iar ceaiurile naturale din plante ajută

eliminarea toxinelor. În plus, renunțarea la țigări îți e de ajutor, fiind bine cunoscut faptul că fumatul cauzează o îngustare a arterelor, acest lucru reducând capacitatea rinichilor de a funcționa corect.

Este foarte important ca boala de rinichi diabetică să fie depistată precoce, pentru că tratamentul poate contribui la creșterea duratei de viață a rinichilor. Mergi măcar o dată pe an la medic pentru control și analize!

Știai?
Scăderea funcției renale este de obicei legată de o creștere a tensiunii arteriale. Chiar și creșteri mici ale tensiunii arteriale trebuie să fie tratate, pentru că hipertensiunea necontrolată crește riscul de leziuni renale.

PERICOLUL NR. 4
LEZIUNI OCULARE (RETINOPATIE)

Diabetul este responsabil pentru afectarea vaselor de sânge ale retinei (provocând retinopatia diabetică), care ar putea duce la orbire. De asemenea, crește riscul de alte afecțiuni grave, cum ar fi cataracta și glaucomul.

Uneori, nivelurile fluctuante ale glicemiei determină incapacitatea de focalizare a ochiului, astfel încât este cel mai bine să ai parte de examene de ochi regulate, pentru a detecta și trata din timp orice problemă.

Dacă observi modificări ale vederii, cum ar fi vedere încețoșată sau distorsionată, dacă ai probleme de echilibru și depui efort susținut la vederea pe timp de noapte, încearcă să-ți controlezi nivelul glucozei din sânge, să menții o presiune arterială sănătoasă și un bun nivel al colesterolului.

Nivelurile ridicate de glucoză din sânge, împreună cu hipertensiunea arterială și concentrațiile mari de colesterol sunt principalele cauze ale retinopatiei. Această boală poate fi gestionată prin păstrarea glucozei și lipidelor în limite normale.

PERICOLUL NR. 5
AFECȚIUNI ALE PIELII

Pielea este cel mai mare organ al corpului și îndeplinește mai multe roluri importante în protejarea sănătății. Diabetul poate declanșa probleme ale pielii, inclusiv infecții bacteriene și fungice. Leziuni ale vaselor mici de sânge și ale nervilor, comune la persoanele cu diabet zaharat, pot accelera procesul natural de uscare cutanată. Hidratarea zilnică (atât intern, cât și extern) este necesară pentru a evita pielea uscată și crăpată, având în vedere că o piele sănătoasă acționează ca o barieră împotriva infecțiilor. Folosește apă caldă, mai degrabă decât fierbinte, pentru spălare, și utilizează un săpun cu pH neutru. Dacă mucoasele sunt uscate (ochii, nasul și gura), este din cauză că, în diabetul zaharat, nervii care controlează glandele sebacee au de suferit. Membranele uscate nu sunt incomode doar din cauza disconfortului creat - ele pot duce, pe termen lung, la schimbări ce pot provoca daune suplimentare. Adaugă în dietă alimente bogate în betacaroten, care se transformă în organism în vitamina A, esențială pentru sănătatea pielii și mucoaselor: morcovi, frunze de pătrunjel, cătină albă, ardei gras, caise, broccoli, roșii.

PERICOLUL NR. 6
RĂCELI ȘI GRIPE

Persoanele cu diabet au un risc crescut de dobândire a virusului gripal. Extrem de contagioasă, gripa se răspândește atunci când o persoană infectată tușește sau strănută, eliberând în aer stropi mici care conțin virusul. Dacă te afli în apropiere, ai șanse mari să le inhalezi și astfel să te îmbolnăvești și tu, prin infectarea tractul respirator. Cu toate acestea, este important să-ți amintești că și atingerea suprafețelor contaminate și ducerea mâinii murdare la gură, nas sau ochi poate provoca îmbolnăvirea.

Infecția cu virusul gripal are simptome mai severe la pacienții cu diabet, pe fondul afectării sistemului imunitar. Tot din acest motiv, suprainfecțiile bacteriene se pot contracta mult mai ușor, cu un sistem imunitar deprimat. În prezent, se estimează că nu mai puțin de 70% dintre pacienții diabetici, care suferă de gripă, au un risc crescut de boli pneumococice invazive. Infecțiile cu Streptococcus pneumoniae, care provoacă pneumonie, sunt grave, în special pentru persoanele cu diabet zaharat. Bacteria Streptococcus pneumoniae poate fi găsită în tractul respirator superior (nas, gât și trahee), răspândindu-se, la fel ca și gripa, prin picături mici infectate. Există modalități prin care să te ții la adăpost de astfel de îmbolnăviri, inclusiv prin adoptarea unei conduite preventive - o alimentație sănătoasă și... vaccinare! Atât vaccinarea antigripală, cât și cea pentru pneumonia pneumococică sunt recomandate persoanelor cu diabet zaharat.

PERICOLUL NR. 7
SARCINĂ CU PROBLEME

Femeile care suferă de orice tip de diabet în timpul sarcinii se află la risc pentru o serie de complicații. Astfel, pentru a preveni defectele congenitale la făt, e necesar să atingi niveluri de glucoză optime, înainte de concepție. Orice tip de diabet ai avea, diabet zaharat de tip I, tip II sau gestațional (de sarcină), ar trebui să depui eforturi continue pentru a păstra nivelurile de glucoză din sânge cât mai stabile. O concentrație mare de zahăr în sânge, în timpul sarcinii, poate duce la probleme cardiace și ale sistemului nervos central la făt, la fel și deteriorarea celulelor pancreasului. În plus, copiii care sunt expuși, pentru o lungă perioadă de timp, în uter, la niveluri ridicate de glucoză, prezintă un risc mai mare de a dezvolta diabet zaharat în viitor.

Îndulcește fără griji!

Noul îndulcitor natural pe bază de Stevia are 0 calorii și 0 indice glicemic.
Se numește Sweet&Safe și te poți baza pe el oricând vrei să pregătești ceva dulce în casă sau când vrei să-ți îndulcești băuturile. Are același gust și se utilizează întocmai ca zahărul.
Sweet&Safe se găsește la 350 g sau la pliculețe în magazinele naturiste și în marile magazine, la rafturile pentru diete speciale. Află mai multe pe pagina de facebook a Sweet&Safe.

Legume delicioase, simplu de pregătit

Bonduelle lansează patru produse noi, amestecuri de legume pregătite prin procesul inovator Vapeur – ele sunt pre-gătite la aburi și imediat congelate. Așa se face că legumele își păstrează gustul, culoarea, textura, valorile nutriționale și, în plus, pot fi gătite în trei moduri: tigaie, oală și microunde.
Produsele Spring Mix, Mexican Mix, Royal Mix și Duet Mix se găsesc deja în marile magazine.

NUTRALINEA APPLE VINEGAR (Oțet de mere)

NUTRALINEA APPLE VINEGAR (Oțet de mere) este o băutură sănătoasă și revigorantă ce te ajută în lupta împotriva senzației de foame și a nevoii de dulce . CELE DOUĂ COMPONENTE ale Apple Vinegar, acidul acetic și complexul de vitamine B , contribuie la scăderea nivelului de zahăr din sânge pentru pacienții ce suferă de diabet. APPLE VINEGAR ESTE CUNOSCUT pentru mai multe beneficii:

- ajută la pierderea kilogramelor în mod natural
- reduce nevoie de dulce
- reduce senzația de foame
- ajută digestia carbohidraților și a grăsimilor
- ajută la reducerea senzației de oboseală
- întărește sistemul imunitar

FOTO: PR

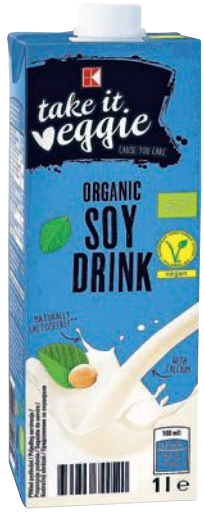
Descoperă gama Gerble Glucoregul!

Astăzi consumăm de 2-3 ori mai multe zaharuri decât necesarul zilnic, fapt ce duce la obezitate, diabet şi boli cardiovasculare. Gerble, grație expertizei sale de peste 80 de ani in dietetică, a dezvoltat Glucoregul, o gamă variată, destinată celor ce doresc sau sunt nevoiți să elimine zahărul din alimentație. Produsele Glucoregul sunt savuroase si conțin înlocuitori naturali ai zahărului sau doar zaharuri care se găsesc în mod natural în ingrediente, determinând o curbă glicemică inferioară. Încearcă rețetele delicioase ale produselor Gerble Glucoregul! Le găseşti în raioanele de dietetice din marile lanțuri de magazine sau pe www.nutrivita.ro

Gerble Glucoregul Biscuiți cu tabletă de ciocolată neagră, 126g
1 biscuit =46,9 kcal/0,2 zaharuri
Madlene cu cacao fără zahăr 196g
1 madlenă = 103 kcal/ 0 zaharuri.

Gustos și sănătos

Kaufland a lansat două mărci proprii, K-Bio și K-take it veggie, special pentru toți cei care vor să aibă un stil de viață sănătos. Noile game oferă peste 70 de produse ecologice, vegetariene și vegane de o calitate premium. Gama de produse K-take it veggie, concepută pentru alimentația sănătoasă și variată a vegetarienilor, veganilor sau a persoanelor care țin post, oferă produse precum creme fine tartinabile, băuturi din soia, orez sau migdale, lactate din soia, brânză tofu, falafel, mâncăruri semi-preparate gustoase, iar K-Bio cuprinde produse de panificație cu ovăz și alac și multe alte minunății. Fără potențiatori de arome artificiali. Gamele sunt în curs de extindere.



MAI PUȚIN

ÎNSEAMNĂ MAI MULT

CHIAR DACĂ AI DIABET, MÂNCAREA PE CARE O PUI ÎN FARFURIE POATE FI DE-A DREPTUL DELICIOASĂ! TOTUL E SĂ ALEGI CU GRIJĂ INGREDIENTELE ȘI SĂ NU UIȚI CĂ O PORȚIE MAI MICĂ ÎNSEAMNĂ MAI MULTĂ SĂNĂTATE!

FOTO: 123RF

Bărcuțe de andive, cu brânză şi mere

1 h 8 porții

INGREDIENTE:

6 andive mici (circa 400 g)
200 g brânză dulce sau cremă de brânză
2 mere mici (200 g), acrișoare, de preferat roșii
coaja și zeama de la 1 lămâie verde
50 g smântână degresată
piper alb măcinat
100 g miez de nucă

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Prăjești miezul de nucă în cuptor, iar după ce se răcește îl mărunțești cu cuțitul.
Desfaci andivele în frunze, îndepărtându-le pe cele mai veștede, de la suprafață. Pe cele mai mici, din interior, care nu pot fi transformate în bărcuțe, le opărești, le scurgi și le tai în fâșii, iar după ce s-au răcit, le stropești cu zeama de lămâie verde.
Decojești merele și le tai în cubulețe cât mai mici. Le stropești cu zeama de lămâie rămasă. Amesteci brânza dulce cu miezul bine scurs al andivelor, merele, coaja rasă de lămâie verde, smântâna și puțin piper. Umpli andivele cu această pastă și presari deasupra nuci. Servești aperitivul după ce le-ai păstrat ½ oră în frigider.

1 PORȚIE CONȚINE:
170 KCAL; 10 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Chec de legume cu mentă și cașcaval

1 h 25 minute **12 porții**

INGREDIENTE:

200 g cașcaval ras
4 ouă
150 ml lapte
60 g unt sau 60 ml ulei de măsline
250 g făină
1 linguriță praf de copt
sare
piper măcinat
150 g fasole verde fiartă
1 legătură mentă proaspătă
150 g măsline verzi
câte 1 lingură unt și făină pentru tavă

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Încingi cuptorul la foc mediu (180°C). Razi cașcavalul. Topești untul într-o crăticioară introdusă în cuptor, la foc mic, apoi îl lași să se mai răcească.

Mixezi într-un bol ouăle cu sare și piper după gust. Adaugi cașcavalul ras, laptele, menta fin tocată și untul topit. Cerni într-un castron făina împreună cu praful de copt. Încorporezi treptat amestecul cu ouăle, apoi fasolea fiartă scursă și rondelele de măsline. Amesteci ușor, până la omogenizare.

Într-o tavă de chec unsă cu unt și tapetată cu făină, întinzi uniform comopoziția și o coci timp de 50 de minute. Lași checul să se răcească în tavă, după care îl tai în felii groase de 2 – 2 ½ cm. Menta contribuie la o mai bună digestie a aluatului care conține cașcaval.

1 PORȚIE CONȚINE:

190 KCAL; 10 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 20 G GLUCIDE

Drob de miel cu lobodă

1 h 30 minute **16 porții**

INGREDIENTE:

500 g măruntaie de miel (inimă, splină, ficat, rinichi, plămâni)
2 cepe uscate
câte 2 legături ceapă, usturoi verde, lobodă, mărar și pătrunjel
2 ouă
30 g unt
sare
piper
1 prapur
3 ouă fierte
100 g ciuperci
1 lingură ulei

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Speli măruntaiele și ciupercile le opărești. Le scurgi și le pui la fiert în apă rece ușor sărată, pentru 20 de minute. Fierte, le toci cât mai mărunt. Cureți ceapa uscată, o toci și o călești în 2 linguri de unt, până devine transparentă. Stingi cu puțină apă, adaugi tocătura și le lași să scadă pe foc mic. După ce compoziția s-a răcit, o amesteci cu ouăle, verdețurile tăiate mărunt, sare și piper după gust. Ungi cu unt o formă pentru tartă sau pentru chec. O tapetezi cu prapurele curățat și spălat, întinzi ½ din compoziție, pui ouăle și acoperi cu restul de compoziție și cu prapurul. Ungi cu ulei și coci la foc mediu, 25-30 de minute.

1 PORȚIE CONȚINE:

160 KCAL; 10 G PROTEINE; 15 G LIPIDE; 5 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Salată cu broccoli și ton

1 h **6 porții**

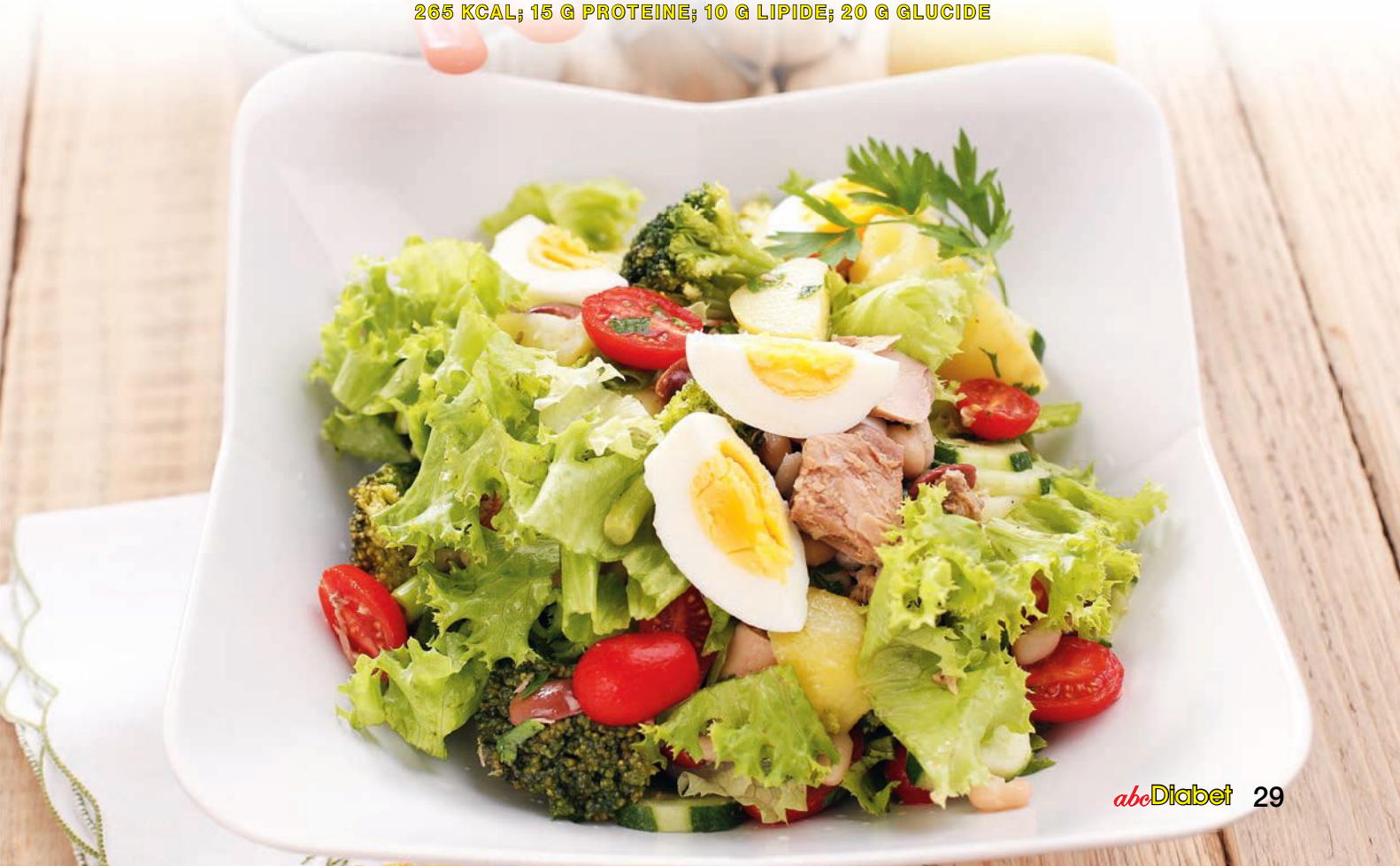
INGREDIENTE:

300 g cartofi
2 legături pătrunjel
100 g măsline
50 g ceapă roșie sau 2 fire ceapă verde
1 conservă trunchi de ton în ulei
150 g fasole boabe din conservă
1 salată verde
100 ml zeamă de lămâie
3 ouă
100 g roșii mici
1 castravete mic
1 lingură capere
200 g broccoli
3 linguri ulei de măsline

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Speli bine cartofii și îi pui la fiert în apă ușor sărată, pentru 20 de minute, fără să-i cureți de coajă.
În alte două vase, fierbi ouăle tari și oprești broccoli desfăcute în buchețele.
Decojești cartofii fierți cât sunt călduți, apoi îi tai în patru și îi pui într-un castron. Adaugi pătrunjelul fin tocat, măslinele, ceapa curățată și tăiată mărunt, tonul împreună cu uleiul și boabele de fasole. Amesteci ușor și păstrezi vasul în frigider de seara până dimineața.
Imediat înainte de a consuma preparatul, speli salata frunză cu frunză, după care le tai mărunt și le stropești cu zeama de lămâie. Adaugi peste salată ouăle fierte, decojite și tăiate în sferturi, roșiile tăiate în jumătăți, rondele fine de castraveți, caperele și buchețelele de broccoli scurse. După ce ai amestecat salata, o stropești cu uleiul de măsline.

1 PORȚIE CONȚINE:
265 KCAL; 15 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 20 G GLUCIDE



Ciorbă de peşte

50 minute 10 porții

INGREDIENTE:

600 g pește proaspăt, curățat
1 gulie (150 g)
2 morcovi (100 g)
3 rădăcini de pătrunjel (100 g) de mărime medie
1 rădăcină mică de țelină (80 g)
50 g mazăre congelată
100 g conopidă
100 g broccoli
100 g varză albă
3 cartofi de dimensiune medie (300 g)
2-3 linguri pastă de tomate sau 500 ml suc de roșii
1 ceapă
1 ardei
2 linguri ulei
sare
piper
boia dulce
500 ml borș
câteva fire de pătrunjel, mărar, leuștean și cimbru

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți peștele, îl speli și îl porționezi. Speli și cureți legumele, le tai cubulețe sau le dai pe răzătoarea mare. Tai cartofii în cuburi mai mari. Tai mărunt ceapa, o călești în ulei, după care adaugi pe rând legumele rămase și continui să le călești împreună. Presari boia, stingi cu 2 1/2 l de apă și lași să fiarbă circa 20 de minute. Când legumele au fiert, adaugi pasta de roșii dizolvată în 200 ml apă și borșul, în prealabil fiert. Adaugi în oală sare după gust și peștele pe care îl fierbi aproximativ 15 minute.
Servești ciorba cu ardei iute.

1 PORȚIE CONȚINE:
120 KCAL; 10 G PROTEINE; 5 G LIPIDE; 15 G GLUCIDE

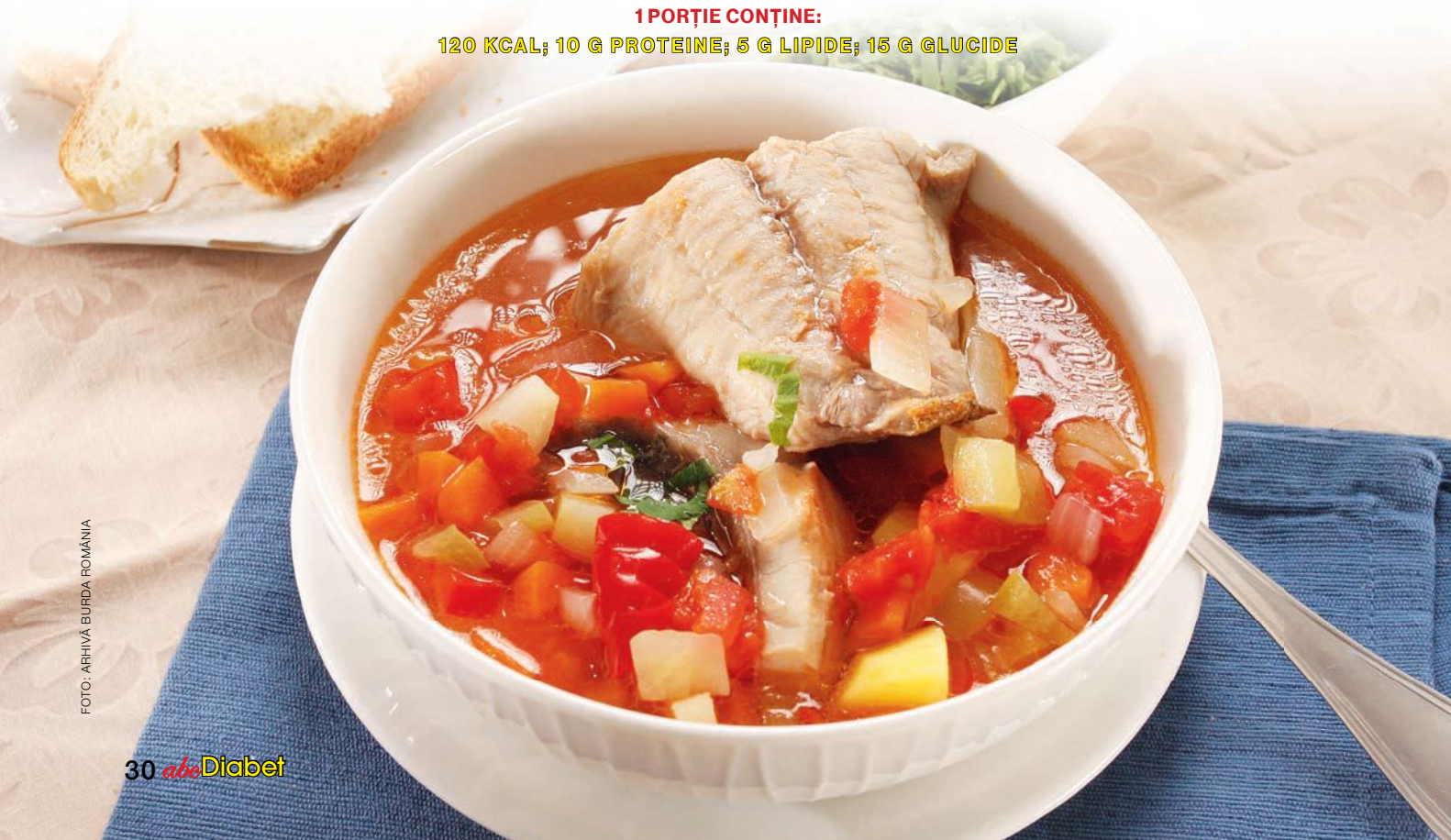


FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Ciorbă de miel cu zer

1 h 15 minute **12 porții**

INGREDIENTE:

capul și gâtul mielului
2 legături ceapă verde
1 legătură usturoi verde
½ kg spanac
150 g orez
1 legătură leuștean
1 legătură pătrunjel
400 g smântână
200 ml zer
3 linguri făină
piper
sare

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Speli bine capul și gâtul de miel, apoi le pui la fiert în 2 litri apă rece, cu puțină sare. Îndepărtezi spuma care se formează la începutul fierberii și continui să le fierbi la foc mic, timp de cel puțin 1 oră.

Alegi și speli spanacul și orezul. Opărești spanacul. Adaugi în ciorbă orezul, iar după 5 minute, spanacul, ceapa și usturoiul tocate mărunt. Dacă mai e nevoie, completezi cu apă fierbinte.

Dizolvi făina și smântâna în zer și le pui să fiarbă în ciorbă timp de 1-2 minute.

Sărezi și condimentezi ciorba după gust, stingi focul și presari verdeața fin tocată, apoi acoperi vasul cu un capac. Servești ciorba după 10 minute, când sub capac aromele s-au întrepătruns.

1 PORȚIE CONȚINE:

220 KCAL; 15 G PROTEINE; 15 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

Păstrăv la grătar, cu frigărui și sos

45 minute **4 porții**

INGREDIENTE:

4 păstrăvi mici, de circa 500 g fiecare
2 fileuri (400 g) macrou proaspăt sau afumat
2 lămâi
5 ciuperci proaspete
2 gogoșari
2 ardei grași
2 foi de dafin, sare

PENTRU SOS

1 linguriță oțet
1 lingură apă
1 gălbenuș
50 g unt
sare, piper, cimbru

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți păstrăvii, îi speli, îi usuci între șervete și îi frigi pe o tablă încinsă sau pe grătar.
Dacă îi frigi pe tablă, o ungi cu puțin ulei și presari sare grunjoasă.
Păstrezi bețele de bambus în apă, pentru 10 minute. În bețele pentru frigărui, înfigi bucăți mici de macrou, alternând cu felii de ardei gras, felii de gogoșar, felii de lămâie și foi de dafin. Le frigi după ce ai fript păstrăvii.
Fierbi oțetul și apa împreună cu cimbru după gust. Așezi vasul pe baie de abur, pui gălbenușul și amesteci energic. Continui să mixezi și când adaugi bucățele de unt. După ce untul s-a încorporat, iei vasul din apă, sărezi și condimentezi după gust, cu piper.
Servești păstrăvul fript alături de frigărui și sos.

1 PORȚIE CONȚINE:
520 KCAL; 60 G PROTEINE; 30 G LIPIDE; 5 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Friptură de miel cu sos de soia

6 h 30 minute **8 porții**

INGREDIENTE:

1 ½ kg pulpă de miel cu os
3 căței de usturoi

PENTRU MARINADĂ

2 linguri muștar cu semințe
3 căței de usturoi
3 fire de cimbru
1 fir de rozmarin
coaja de la 1 lămâie
3 linguri zeamă de lămâie
2 linguri sos de soia
2 linguri ulei de măsline, piper

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Mixezi în blender toate ingredientele pentru marinadă, folosind de la verdețuri doar frunzulițele. Vei obține o pastă. Speli pulpa de miel, o usuci și faci crestături adânci, în care introduci felioare de usturoi. Ungi pulpa cu pasta și o lași să se marineze 4 ore în frigider, într-un castron acoperit cu folie.

Așezi pulpa într-un vas termorezistent și îl introduci în cuptorul preîncălzit, la foc iute (220°C) pentru 10 minute, apoi la foc mic (160°C) pentru aproximativ două ore. Periodic, scoți vasul din cuptor și stropești carnea cu sosul format. Dacă mai e nevoie, adaugi în tavă apă fierbinte, ca să nu rămână friptura fără zeamă.

Scoți vasul din cuptor, îl acoperi cu folie și lași friptura să stea ¼ oră înainte de a o tăia.

1 PORȚIE CONȚINE:
240 KCAL; 30 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 0 G GLUCIDE

SFAT:

Pulpa este ceva mai slabă decât restul părților mielului, având doar 5% grăsime, în timp ce pieptul de miel are până la 11% grăsime, dintre acestea 2-3% fiind grăsimi saturate. Este de preferat să gătim mielul într-un mod care să reducă procentul de grăsime (fiert, fript, copt), în locul celui care îi adaugă grăsime (prăjit). Nu este recomandat să asociem fripturii de miel garnituri bogate în carbohidrați, cum ar fi cartofii sau pâinea, ci mai degrabă salate și legume verzi.

Ciuperci cu spanac, la cuptor

1 h 4 porții

INGREDIENTE:

200 g spanac congelat sau din conservă
12 ciuperci champignon mari
2 căței de usturoi, 1 ceapă
1 legătură pătrunjel
50 g șunculiță
2 linguri unt
1 lingură ulei
sare, piper, nucșoară
3 linguri smântână pentru gătit
100 g cașcaval

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Scurgi spanacul din conservă și îl toci mare. Dacă folosești spanac congelat, îl călești puțin, într-o lingură de unt topit, fără să-l decongelezi. Speli ciupercile și le îndepărtezi codițele pe care pe care le toci fin. Cureți ceapa și usturoiul. Tai în cubulețe șunculița, ceapa și usturoiul. Înăbuși un minut, în unt topit, șunculița, apoi adaugi ceapa, usturoiul și codițele ciupercilor. Le condimentezi cu sare, piper, nucșoară și pătrunjel tăiat fin. Adaugi în tigaie ciupercile întregi, ca să se înmoaie puțin. Ungi cu ulei o formă termorezistentă și așezi în ea ciupercile. Într-o altă tigaie cu ulei, adaugi spanacul și smântâna și le înăbuși pentru 3 minute. Umpli ciupercile cu amestecul de spanac, șuncă și ceapă. Presari deasupra cașcaval ras și introduci tava în cuptorul preîncălzit, pentru 20 de minute. Le servești ornate cu pătrunjel verde.

1 PORȚIE CONȚINE:
290 KCAL; 15 G PROTEINE; 20 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Pască din aluat fraged, cu afine și cocos

1 h 45 minute **16 porții**

INGREDIENTE:

PENTRU ALUAT

125 g unt, 1 ou
30 g îndulcitor Sweet & Safe
1 plic praf de copt, 250 g făină
coaja rasă de la 1 lămâie
½ fiolă esență de rom, 1 praf de sare

PENTRU UMPLUTURĂ

4 ouă, 750 g brânză dulce, 200 g smântână
100 g îndulcitor Sweet & Safe
1/2 linguriță esență de vanilie
100 g nucă de cocos
3-4 linguri praf pentru budincă de vanilie
250 g afine congelate

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Pentru aluat, cerni într-un castron făina și praful de copt. Mixezi oul cu îndulcitorul Sweet & Safe. Amesteci făina cu untul tăiat cubulețe, oul, îndulcitorul și aromele. Frămânți repede și ambalezi aluatul în folie de plastic. Îl păstrezi în frigider pentru 30 de minute. Pentru umplutură, mixezi într-un bol gălbenușurile cu brânza, smântâna, praful pentru budincă, esența și îndulcitorul Sweet & Safe. Bați albușurile spumă tare și le încorporezi în crema de brânză amestecând ușor, de jos în sus, apoi încorporezi și fructele congelate. Întinzi aluatul în foaie subțire de 3-4 mm. Pui aluat pe baza și pereții unei forme pentru tort, în prealabil tapetată cu hârtie de copt. Torni umplutura și introduci tava în cuptorul preîncălzit, la foc mediu. Coci pasca timp de 1 oră, până când umplutura se rumenește frumos și se încheagă în toată masa. O tai felii după ce s-a răcit complet.

1 PORȚIE CONȚINE:
300 KCAL; 10 G PROTEINE;
10 G LIPIDE; 27 G GLUCIDE

Sweet & Safe

Fără zahăr, fără griji!

Produsele Sweet&Safe sunt realizate cu îndulcitor natural pe bază de Stevia, cu 0 calorii, 0 indice glicemic și cu ingrediente 100% naturale.
Bucură-te de deserturile Sweet&Safe fără griji:
- sunt fără zahăr
- 100% naturale
- îndulcite cu Stevia
- fără gust diferit
- au conținut caloric redus
- cu impact redus asupra glicemiei

Produsele Sweet&Safe se găsesc în marile magazine la rafturile pentru diete speciale și în magazinele naturiste.
www.sweetandsafe.com | facebook/sweetandsafe

Prăjitură rapidă cu nucă

3 h 24 bucăți

INGREDIENTE:

200 g îndulcitor din stevia
250 g nuci măcinate
200 ml lapte semidegresat
200 g griș, 4 albușuri
2 gălbenușuri
½ linguriță praf de copt
1 linguriță esență de rom
1 lingură unt pentru tavă

PENTRU GLAZURĂ

2 gălbenușuri
15 grame îndulcitor din stevia
zeama de la 1 lămâie

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Pentru aluat, amesteci toate ingredientele, mai puțin ouăle. Le lași în frigider pentru 2 ore, timp în care se înmoaie grișul din compoziție.
Separi gălbenușurile de albușuri. Bați albușurile spumă tare. Scoți compoziția din frigider și
încorporezi gălbenușurile, apoi spuma de albușuri, amestecând delicat, de jos în sus.
Pui compoziția într-o tavă de 25x35 cm, tapetată cu hârtie de copt unsă cu unt și introduci
tava în cuptorul preîncălzit, la foc mediu, pentru 35 de minute.
Mixezi gălbenușurile cu zeama de lămâie și cu îndulcitorul și ungi prăjitura călduță cu acest amestec. Porționezi prăjitura când s-a răcit.

1 PORȚIE CONȚINE:
120 KCAL; 5 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 12 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Salată de fructe cu quinoa

30 minute **2 porții**

INGREDIENTE:

100 g quinoa
1 linguriță cafea solubilă de orz (tip Inka) sau pudră de roșcove
50 g piersică sau nectarină
1 felie (100 g) pepene galben sau 1 pară
1/4 plic zahăr dietetic
½ portocală

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Pui boabele de quinoa într-o strecurătoare și le speli sub jet de apă rece, după care le pui la fiert la foc mic, împreună cu 200 ml apă fierbinte. După aproximativ 20 de minute, stingi focul și acoperi vasul cu un capac. După ce s-a răcit quinoa, o afânezi cu ajutorul a două furculițe și o răcești în frigider, cât timp tai fructele. Speli și cureți fructele, după caz. Tai piersica și miezul de pepene în cubulețe. Amesteci într-un bol quinoa, cafeaua de orz, zahărul dietetic, cubulețele de fructe și zeama de portocale.

1 PORȚIE CONȚINE:

235 KCAL; 10 G PROTEINE; 5 G LIPIDE; 40 G GLUCIDE

SFAT:

Poți să adaugi în salată și câteva afine uscate și rehidratate în zeama de portocală sau poți să alegi o altă combinație de fructe de sezon. Cafeaua solubilă de orz (tip inka) are un ușor efect laxativ, în timp ce pudra de roșcove are efect astringent, prin urmare vei alege varianta al cărei gust îți place mai mult, dar și care se adaptează mai bine funcționării organismului.

PRIMĂVARA SE POARTĂ VERDE

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

CULORI VIBRANTE, AROME ȘI TEXTURI. O BOGĂȚIE DE VITAMINE, MINERALE, FIBRE DIETETICE ȘI ANTIOXIDANȚI. DE UNDE VIN ACESTE MINUNĂȚII? DIN PROASPETELE PLANTE DE PRIMĂVARĂ, DEOPOTRIVĂ ALIMENT ȘI MEDICAMENT.

Sărace în calorii și carbohidrați, plantele-vedetă ale primăverii sunt o opțiune excelentă pentru oricine, în special pentru diabetici. Bogate în calciu, vitaminele A, B, C și K, magneziu, fier, proteine vegetale, potasiu și fibre dietetice, frunzele de un verde viu sunt perfecte datorită proprietăților curative uimitoare pe care le au.

LEURDA, EXCELENT DETOXIFIANT

Leurda este supranumită usturoi sălbatic, datorită gustului și mirosului caracteristic, puternic, de usturoi. Apare încă din luna martie, pe lângă pădurile umbroase de la deal, dar se poate cultiva și în grădină, dacă o culegi cu tot cu bulbi. O recunoști ușor, nu doar după aromă, ci și după frunzele late și lungi, de un verde intens, asemănătoare celor de lăcrămioare. Planta e mai eficientă înaintea apariției florilor, mici, albe și delicate, care se întâmplă prin luna iunie.
Abundă în carotenoizi, vitamina C și săruri minerale de calciu și fier. Curăță sângele de toxine, apărându-te de accidentele vasculare, fluidifică sângele și dizolvă plăcile de colesterol, astfel prevenind ateroscleroza, reduce hipertensiunea arterială, scade nivelul glicemiei. Pentru a fi mai eficientă, consumă leurda crudă, în salate, cu un pic de ulei de măsline. Din punct de vedere medical, bulbul este cel mai activ, cu toate că pot fi utilizate toate părțile plantei. Bulbul de leurdă este antibacterian, antifungic, antiseptic și un bun antioxidant. Stimulează sistemul imunitar, deci e util ca tonic pentru a preveni infecțiile aparatului respirator.
Se poate folosi extern, pentru probleme ale pielii, inclusiv

Ca regulă generală, e bine să știi că fierul se absoarbe mai eficient în prezența vitaminei C, deci stropește frunzele plantelor din salate cu suc de lămâie.

infecții fungice, comune în diabetul zaharat. Sucul obținut din frunze, aplicat sub formă de cataplasmă, tratează durerile articulare cauzate de neuropatia periferică diabetică.

MĂCRIȘUL, BUN PENTRU PIELE

Nepretențios, măcrișul crește peste tot - pe pajiști, în poieni, lângă păduri. Frunzele și tulpinile, părțile comestibile ale acestei plante, conțin numeroase substanțe complexe organice - cupru, zinc, potasiu, calciu, fosfor, magneziu, vitaminele A, C, PP, B1, B2, dar și nichel, bor, titan și molibden, elemente rare. Sunt bogate în acizi organici valoroși - oxalic, malic, citric, iar conținutul de clorofilă este apropiat, ca structură, de hemoglobina din sângele uman.

În diabet, măcrișul poate fi consumat fără limite, mai puțin dacă există boli asociate de rinichi, ulcere ale stomacului sau intestinelor, gastrită sau enterocolită. În astfel de cazuri, rezumă-te la cantități mici, pentru că planta crește aciditatea. În stare proaspătă, planta conține aproximativ 5,3 grame de glucide la suta de grame, iar valoarea sa energetică este de 28 kcal/100 g.

Este foarte util să folosești măcrișul în formă brută, pentru că astfel are capacitatea de a reduce nivelul de zahăr din sânge. Dar, îl poți și găti, în supe, ciorbe, adăugat în omletă. În cazul în care ai leziuni ale gingiilor, fă gargară cu suc proaspăt stors din frunze zdrobite. Sucul trebuie diluat cu apă fiartă și răcită, în proporție de unu la doi.

Când diabetul este însoțit de probleme ale picioarelor, uneori acompaniate de mâncărime severă, sucul este foarte util sub formă de prișnițe.

FOTO: 123RF

CRESON DE GRĂDINĂ PENTRU OCHI SĂNĂTOȘI

Beneficiile cresonului de grădină sunt recunoscute - este o plantă de vindecare. Cu un gust picant și acrișor, cresonul conține o cantitate uriașă de carotenoide. Astfel, o porție de creson de grădină furnizează 40% din necesarul zilnic de vitamina A. Trebuie remarcat faptul că vitamina A este indispensabilă pentru sănătatea ochilor, atunci când ai diabet și te afli la risc pentru retinopatie, cataractă și degenerescență maculară.

Cresonul de grădină este campion și vitamina C, depășind chiar și portocalele, la acest capitol. Aceeași porție îți oferă 32% din necesarul zilnic de vitamina C, ajutându-te să-ți păstrezi oasele, pielea și gingiile sănătoase și puternice.

Cresonul conține și vitamina K, un nutrient care asigură o sănătate mai bună inimii.

S-a constatat că pacienții care au consumat semințe de creson de grădină au înregistrat o scădere semnificativă a zahărului din sânge. În plus, funcțiile renală și pancreatică au fost, de asemenea, ameliorate. Semințele de creson au reușit să controleze hiperglicemia,

O mână de plante cu frunze verzi furnizează peste 100% din aportul zilnic recomandat de vitamina A. Aceasta ajută la menținerea sănătății pielii și mucoaselor, și este esențială pentru funcția vizuală normală.

ŞTIAI?

➜ Legumele verzi au un conținut ridicat de vitamina K, care promovează o creștere a masei osoase, fiind de un real ajutor pentru cei cu osteoporoză.
➜ Vitamina C și acidul folic fac echipă bună, conferind proprietăți antioxidante legumelor cu frunze verzi. Cei doi micronutrienți lucrează împreună pentru a lupta împotriva radicalilor liberi, care pot provoca daune oxidative.
➜ Studiile au arătat că vitamina E din legume ajută la protejarea ochilor de razele UV ale soarelui și reduce riscul de cataractă și degenerescență maculară asociate cu diabetul.

datorită proprietăților antioxidante ale compușilor fenolici.

URZICILE REGLEAZĂ GLICEMIA

Umila urzică poate îmbunătăți nivelurile glicemiei la pacienții cu diabet zaharat de tip II și, de asemenea, reduce procesele inflamatorii. Frunzele de urzică sunt insulinosecretoare și au efecte inhibitorii ale alfa-glucozidazei, deci acționează ca un antidiabetic oral. Printre altele, urzica este bogată în histamine, clorofilă, enzime, hormoni, săruri minerale, acid formic și vitamina C.
Purifică sângele, ca urmare a efectelor sale diuretice și a proprietăților detoxifiante.
Urzicile sunt renumite pentru capacitățile lor de a reduce nivelul de zahăr din sânge și a stimula metabolismul. Însă, funcționează și ca un analgezic, ameliorând durerile provocate de artrită și gută. Frunzele de urzică interferează cu producția organismului de prostaglandine care cauzează inflamație. În consecință, urzica are efect antiinflamator, ce poate îmbunătăți sistemul imunitar. Consumă frunzele de urzică sub formă de piure, în combinație cu spanacul sau măcrișul!

SPANACUL DOMOLEȘTE POFTELE

Spanacul și-a dovedit versatilitatea uimitoare, pentru că această legumă cu frunze verzi este bogată în vitamine solubile în apă, vitamine solubile în grăsimi, minerale și o mare varietate de fitonutrienți. Pentru a te bucura de varietatea beneficiilor sale nutriționale, e bine să știi că spanacul sotat își păstrează mare parte din conținutul de carotenoide, fiert, timp de 5 minute, își conservă jumătate din cantitatea de vitamina C, iar gătit la aburi pierde 25% din acidul folic. Dar, mai presus de toate, beneficiile nutritive se păstrează integral, atunci când consumi spanacul crud. Pentru că spanacul proaspăt este o sursă bogată de clorofilă (conținând aproximativ 24 de miligrame de clorofilă la cană), scade nivelurile de hormoni peptidici asociați cu senzația de foame, și crește nivelul de hormoni legați de sațietate. Este demn de remarcat, în acest context, că spanacul poate ajuta la tratarea diabetului de tip II, prin reglarea nivelurilor glicemiei.

SALATA VERDE, AJUTOR PENTRU SLĂBIT

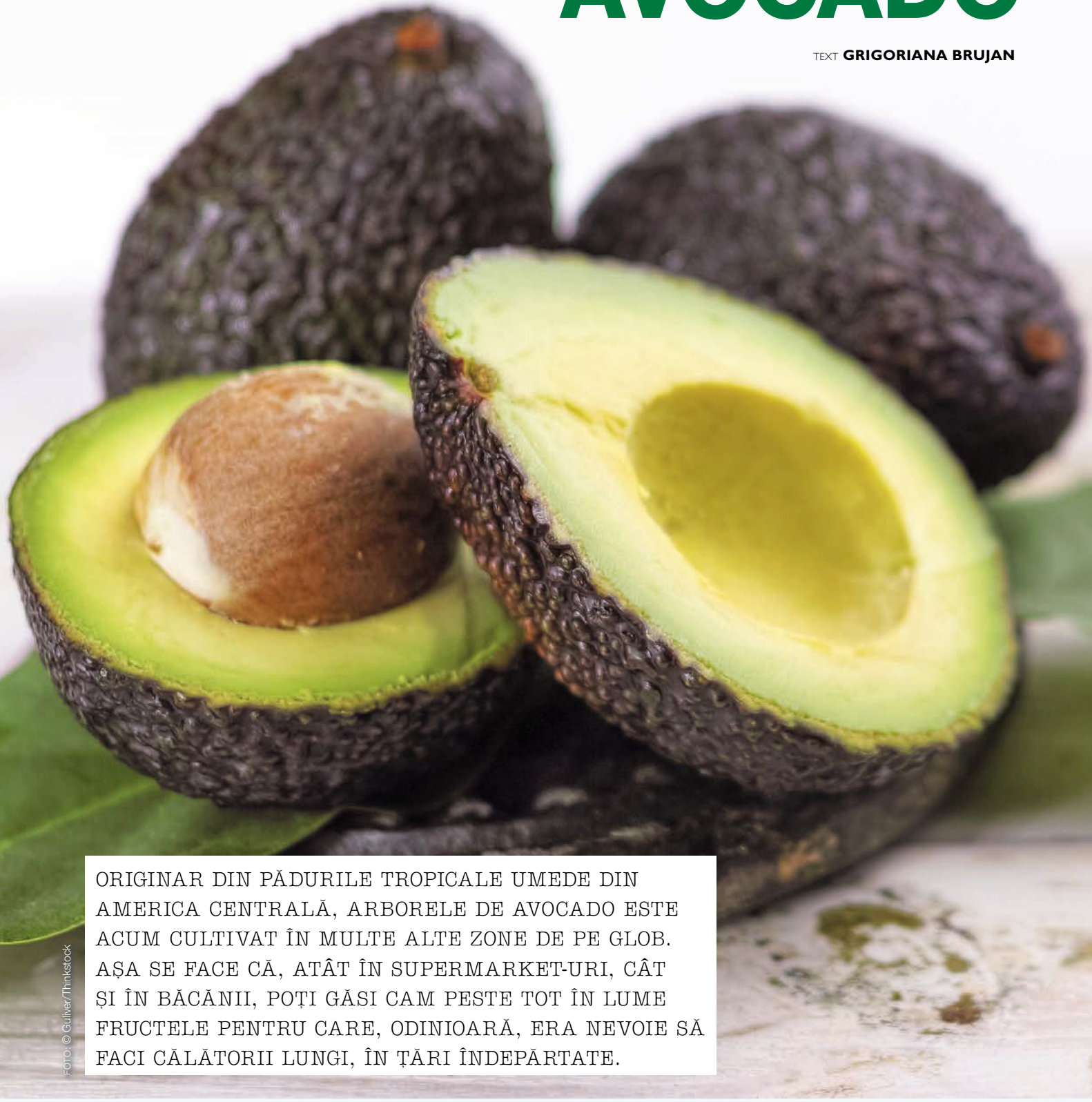
Salata verde provine din regiunea mediteraneană și Orientul Mijlociu, unde a fost cultivată pentru prima dată de egiptenii antici (în jur de 2600 î.Hr.). Deși există diferite soiuri, toate au valori nutritive apropiate - 100 de grame de salată conțin 14 calorii, 0,14 grame de grăsime, 1 gram de fibre dietetice, 2 grame de zahăr, 1 gram de proteine, și un indice glicemic scăzut.
Fibrele alimentare întârzie absorbția carbohidraților și reduc astfel șansele ca nivelul de zahăr din sânge să crească brusc. Cu cât frunzele sunt mai închise la culoare, cu atât mai mare este conținutul de fibre, dar și valoarea nutritivă. Frunzele proaspete conțin vitamina A și betacaroten, prevenind problemele de vedere cauzate de leziuni

ale nervilor, comune în diabet.
Salata verde este săracă în calorii, ajutându-te să pierzi în greutate și să îmbunătățești controlul glicemiei. Acesta conține, de asemenea, cantități mari de micronutrienți pentru un regim alimentar echilibrat, cum ar fi vitamina K, B-6 și C, fier, acid folic, tiamină, potasiu și mangan. Salata verde reduce rezistența la insulină, datorită conținutului scăzut de carbohidrați - o cană de salată verde conține doar 5 până la 10 calorii și 1-2 grame de carbohidrați. Un bol mare de salată verde proaspătă și crocantă este ideal alături de pește, carne, orez și nu numai.

Se recomandă consumul a cel puțin trei, până la cinci porții de legume pe zi. Alege legume mai închise la culoare, pentru că acestea sunt mai bogate în micronutrienți esențiali.

PRIETENUL INIMII, AVOCADO

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**



ORIGINAR DIN PĂDURILE TROPICALE UMEDE DIN AMERICA CENTRALĂ, ARBORELE DE AVOCADO ESTE ACUM CULTIVAT ÎN MULTE ALTE ZONE DE PE GLOB. AȘA SE FACE CĂ, ATÂT ÎN SUPERMARKET-URI, CÂT ȘI ÎN BĂCĂNII, POȚI GĂSI CAM PESTE TOT ÎN LUME FRUCTELE PENTRU CARE, ODINIOARĂ, ERA NEVOIE SĂ FACI CĂLĂTORII LUNGI, ÎN ȚĂRI ÎNDEPĂRTATE.

FOTO: © Gulliver/Thinkstock

Alege fructele bine coapte, cu o culoare verde închis a cojii. În mod normal, un avocado este copt atunci când miezul este moale și ușor tartinabil, la temperatura camerei.

Persea, după denumirea botanică, face parte din familia Lauraceae, la fel ca scorțișoara, camforul și dafinul. Aztecii îl considerau afrodiziac și i-au dat numele „ahuacatl", ceea ce înseamnă „testicule" , din cauza formei fructului când stă agățat în copac. Lăsând gluma la o parte, avocado și-a câștigat renumele de aliment complet, datorită conținutului ridicat de grăsimi sănătoase și procentului mic de carbohidrați. Conține 25-30% grăsime, în principal acizi grași mononesaturați - prin urmare, este unul dintre alimentele foarte sănătoase în special pentru inimă. Fructul de avocado este folosit și ca legumă, în salate sau sosuri, și pe post de desert, în shake-uri, alături de fructe dulci.

DE CE AVEM NEVOIE DE GRĂSIMI

Grăsimile (sau lipidele), pe lângă energia și căldura pe care o furnizează corpului, aduc și o cantitate însemnată de vitamine liposolubile, A, D, E și K. Grăsimile sunt esențiale într-o dietă echilibrată și nu trebuie eliminate din alimentație pentru că, prin scăderea ponderii de carbohidrați și înlocuirea acestora cu grăsimi bune, se îmbunătățește sensibilitatea la insulină și se reduc procesele inflamatorii. Calitatea grăsimii din fructul de avocado este similară cu aceea a uleiului de măsline, 75% din totalul de grăsimi fiind mononesaturate, 15% grăsimi saturate și 10% polinesaturate (Omega 6). Acesta conține, de asemenea, diverse substanțe benefice, cum ar fi carotenoide, tocoferol (vitamina E) și steroli vegetali.

ARE PUTERI ANTIINFLAMATOARE

Unul dintre beneficiile fructului de avocado este abilitatea de a încetini absorbția glucozei la nivel intestinal și ajustarea nivelului de glucoză din sânge, ceea ce-l face un aliment excelent pentru diabetici.
Un alt element important pentru sănătatea celor care includ avocado în dietă este aportul de acizi grași omega-3 (acid linoleic), grăsimi capabile să stimuleze producerea de colesterol bun, de densitate mare (HDL), și să oprească stocarea în ficat a colesterolului rău, de densitate mică (LDL). Cu această proprietate, avocado poate scădea nivelul colesterolului din sânge (hipercolesterolemie), poate preveni ateroscleroza și bolile cauzate de această obstrucție. Însă efectele pozitive nu se opresc aici - avocado este bogat în fitonutrienți, elemente antioxidante care ajută la eliberarea celulelor corpului de radicalii liberi.

BUN, DAR CU MĂSURĂ

După ce l-am ridicat în slăvi, e momentul să știi că avocado trebuie totuși consumat cu moderație, din moment ce mare parte din el este grăsime, iar fiecare gram de grăsime înseamnă un aport de 9 calorii. Poți folosi acest fruct ca substitut pentru ulei sau alte grăsimi, dar nu în exces. Un exemplu tipic de utilizare a fructului de avocado este adăugarea unei jumătăți de fruct în salata de legume, fără adaos de ulei. Îl poți consuma și pasat, amestecat cu un pic de usturoi pisat, pe o felie de pâine integrală. Un fruct furnizează în jur de 230 de calorii, iar în cantitățile corecte este foarte sănătos.

Fructele de avocado necoapte pot fi depozitate în frigider, la 5-12°C. Pentru a accelera maturarea completă, le poți ține la temperatura camerei.

7 MOTIVE SĂ-L INCLUZI ÎN MENIU

Poate fi consumat chiar zilnic, dar pentru a-i observa efectele benefice, este necesar să mănânci măcar 2-3 fructe pe săptămână.

1. Datorită conținutului de acizi grași, avocado poate ajuta la îmbunătățirea circulației arteriale, reducând riscul de hipertensiune, o condiție asociată diabetului. Totodată, reduce nivelul trigliceridelor din sânge. Astăzi, știm că un nivel ridicat de trigliceride este un risc major de colesterol rău, LDL.

2. Avocado este bogat în vitamina A - 14 mg la 100 de grame de miez (de 7 ori mai mult decât ananasul). De asemenea, este bogat în vitamina E, ambele fiind antioxidanți puternici, care ajută la prevenirea complicațiilor diabetului.

3. Este, totodată, un fruct bogat în magneziu, mineral esențial organismului, implicat în peste 300 de procese metabolice.

4. Conținutul ridicat de acid oleic (aproximativ 15%) ajută la menținerea stării de sănătate a tecii de mielină care învelește nervii și neuronii, protejându-te de neuropatie.

5. Grăsimile mononesaturate din avocado ajută la accelerarea ratei metabolice bazale, ceea ce indică nivelul de ardere a caloriilor atunci când dormi. Prin urmare, consumul regulat de fructe de avocado este indicat pentru a combate problemele de greutate, retenția de lichide și metabolismul încetinit, asociate cu diabetul zaharat.

6. S-a dovedit că are proprietăți antiinflamatoare, protejând pancreasul de daune induse de substanțe toxice (între care și medicamentele și alcoolul).

7. Cercetătorii au descoperit că o dietă bogată în grăsimi mononesaturate și săracă în carbohidrați poate ameliora sensibilitatea la insulină.

SĂ AI DIABET NU ÎNSEAMNĂ SĂ TE PRIVEZI DE MICILE BUCURII ALE VIEȚII, CUM AR FI O CINĂ LA RESTAURANT. VA TREBUI DOAR SĂ ACORZI O ATENȚIE DEOSEBITĂ ALEGERILOR ALIMENTARE, DAR ȘI CANTITĂȚILOR, PENTRU A-ȚI PUTEA ȚINE ÎN FRÂU NIVELUL DE GLUCOZĂ DIN SÂNGE.

FOTO: © Gulver/Thinkstock

CU INSULINA LA RESTAURANT

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Vei descoperi că multe restaurante servesc meniuri potrivite pentru o alimentație sănătoasă, iar tu poți solicita modificări simple referitoare la modul în care sunt gătite preparatele, în cazul în care este necesar. Mănâncă ce ai mânca în mod normal. Ai doar grijă ca felurile de mâncare pe care le alegi să aibă un procentaj scăzut de grăsimi (în special grăsimi saturate), meniul să conțină multe legume și numai fructe sărace în zahăr. Ține-te departe de alimente cu zahăr adăugat, pâinici, prăjeli, crutoane condimentate, brânzeturi și semințe sărate. Evită

Nu bea suc de fructe și nu comanda desert, cu excepția cazului în care ai nevoie de carbohidrați suplimentari.

supele și ciorbele care pot conține făinoase. Cere ca alimentele să fie fierte fără sare sau glutamat de sodiu, iar dacă acest lucru nu se poate, măcar nu-ți acompania felul principal cu garnituri sărate, cum ar fi măslinele sau murăturile.

AJUSTAREA DOZELOR DE INSULINĂ

Atunci când mănânci în oraș, e bine să știi că grăsimile din alimente încetinesc metabolizarea carbohidraților, astfel că nivelul glucozei din sânge poate fi afectat. Cu alte cuvinte, la o masă bogată în grăsimi și glucide, insulina administrată este posibil să-și fi făcut deja efectul înainte ca glucidele să fi fost absorbite. Aceasta poate duce la un episod de hipoglicemie pe stomacul plin, deoarece insulina injectată este absorbită în fluxul sanguin mai repede decât carbohidrații. Este posibil să trebuiască să-ți modifici modul în care îți administrezi insulina, prin divizarea dozei.
Dacă masa e servită mai târziu decât în mod obișnuit, pentru a evita o hipoglicemie, ia insulina cu tine și administrează-ți injecția chiar înainte să sosească porția comandată.
Evită pâinea în plus, orezul, pastele, cartofii, dar și sucurile de fructe, iar dacă vrei să consumi alcool, bea un pahar mare de apă înainte de a comanda băuturile.

CE SĂ BEI

Te întrebi dacă alcoolul este permis? Cele mai multe persoane cu diabet zaharat pot bea o cantitate moderată de alcool. Cercetările au arătat chiar că pot exista unele beneficii pentru sănătate, cum ar fi reducerea riscului de boli cardiovasculare. În mod normal, atunci când nivelul de glucoză din sânge scade, ficatul convertește carbohidrații stocați în glucoză. Trimisă în sânge, glucoza ajută la evitarea unei hipoglicemii. Berea trebuie evitată, însă vinurile seci sunt alegeri bune. Cheia este moderația. Evită băuturile bogate în zahăr, cum ar fi vinurile dulci sau băuturile mixte care conțin zahăr.

CÂTE RESTAURANTE, ATÂTEA MENIURI

Iată câteva idei pentru a putea face alegeri alimentare mai sănătoase, în diferite tipuri de restaurante.

Italian

Alege supa minestrone/de legume, pește la grătar sau fructe de mare, paste cu sosuri pe bază de legume (adaugă spanac, ciuperci, morcovi, broccoli, dovlecei, vinete sau aproape orice legume îți place să aibă sosul), carne slabă de pui. Fii zgârcit cu brânza, nucile, crutoanele.

Grecesc

Într-un restaurant grecesc, profită de deliciosul iaurt, care are multe proteine și puțini carbohidrați, însă ține cont că este foarte gras, are nu mai puțin de 10% grăsimi animale. Mai poți opta pentru carne la grătar, pe frigărui, salată de fasole cu lămâie, sarmale din foi de viță umplute cu orez și legume, caserole de vinete, pateuri cu spanac și brânză feta.

Mexican

În timp ce mulți dintre noi se sperie gândindu-se că mâncarea mexicană are prea multă brânză, prea multă sare și plutește în grăsimi, vestea bună este că are o mulțime de ingrediente delicioase, nutritive, cum ar fi fasolea, roșiile și ardeii, astfel încât să te poți bucura de gustul minunat - cu câteva sfaturi și trucuri. Spre exemplu, nu ascunde gustul proaspăt al unui burrito sub mormane de smântână și brânză, ci asezonează-l cu salată verde crocantă și frunzulițe proaspete de coriandru. O salsa din roșii proaspete, în locul comercialului ketchup, va fi cireașa de pe... taco, iar sosul guacamole, din avocado, îți va asigura porția de fibre, potasiu, magneziu și acid folic.

Asiatic

Alege orezul fiert la aburi și umple-ți farfuria cu legume. Preparatele din pește, fructe de mare sau carne slabă de pui îți păstrează nivelurile glicemiei în limite normale, dar evită sosurile pe bază de lapte de cocos, la fel și mâncarea prea prăjită. Sushi este o alegere bună, totul e să ai grijă la cantitate!

POFTĂ BUNĂ!

✓ acompaniază felul principal cu salate proaspete
✓ optează pentru meniuri cu multe legume •
✓ alege alimente fierte la aburi, fără unt sau sosuri pe bază de făină
✓ cere o salată de fructe proaspete, în loc de deserturi bogate
✓ ai grijă la caloriile suplimentare (pâine, crutoane, bomboane de ciocolată și cremă de cafea)
✓ dacă masa arată ca un adevărat evantai, încearcă să nu mănânci prea mult
✓vorbește mult, mănâncă mai puțin; fă ca italienii: nu mânca, ia masa!

BINE DE EVITAT!

➡ în cazul în care un aperitiv este etichetat „gratinat", înseamnă că a fost acoperit cu pesmet, unt și brânză și intens rumenit. Conține mulți carbohidrați.
➡ platoul țărănesc este foarte prezent pe lista de bucate a restaurantelor tradiționale românești. De obicei, conține slănină, șuncă, telemea sărată, salamuri (deci, carne procesată). Prea multe grăsimi animale.
➡ chiar și alimentele sănătoase, cum ar fi peștele, pot deveni bombe calorice. Paneurile, prăjite în grăsime, după ce au fost date prin făină, ou și pesmet, conțin mai mult de 1300 de calorii, 110 grame de carbohidrați, 80 grame de grăsime și 3.000 de miligrame de sodiu.
➡ sosurile cu smântână, ou și brânză, pentru pastele carbonara, au 70 de grame de grăsimi saturate la suta de grame de preparat.

NU EXISTĂ NICIO ÎNDOIALĂ CĂ O DIETĂ DE VINDECARE ÎNCEPE CU UN MENIU BOGAT ÎN LEGUME, FRUCTE, CARNE DE PEȘTE ȘI SEMINȚE.
EXISTĂ DOVEZI CLARE CĂ ACESTE ALIMENTE ANTIINFLAMATOARE POT ECHILIBRA SISTEMUL IMUNITAR, ASTFEL ÎNCÂT IMPACTUL PE CARE ÎL ARE INFLAMAȚIA ASUPRA NOASTRĂ SĂ FIE MINIM.

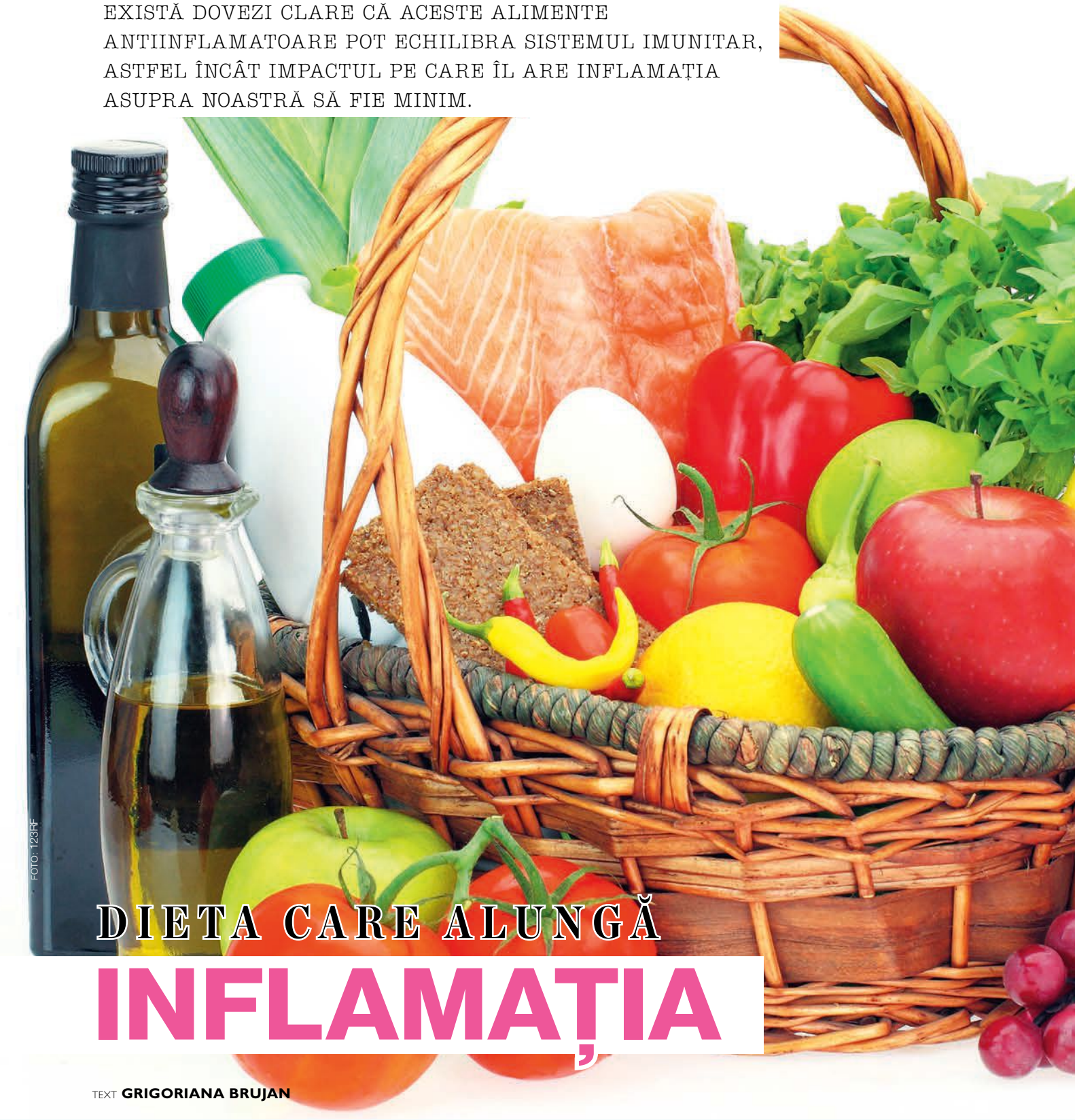


FOTO: 123RF

DIETA CARE ALUNGĂ INFLAMAȚIA

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Dacă ar fi să analizăm bolile care ne afectează preponderent în ultimii ani - artrită, boli de inimă, diabet zaharat, hipertensiune arterială, astm, boala inflamatorie a intestinului - am constata că sunt necesare modificări ale stilului de viață, pe termen lung, pentru a le preveni. Numitorul comun al acestor boli moderne este inflamația, de aceea e necesar să începem orice formă de tratament cu schimbarea dietei.

Când suferi de diabet, alimentele antiinflamatoare nu numai că ameliorează simptomele acestei boli, dar pot chiar să o vindece.

INFLAMAȚIA NU E TOCMAI REA...

În cazul în care organismul este rănit sau bolnav, sistemul limfatic (imunitar) intră în acțiune, aducând armata de celule albe din sânge în zona de interes, prin creșterea fluxului sanguin.

Ca răspuns, ar putea apărea umflături, roșeață, căldură, durere și/sau disconfort. Ai avut ocazia, nu de puține ori probabil, să observi acest răspuns imun în acțiune, atunci când te tai sau te arzi, iar în jurul rănii apare o umflătură.

Concluzia? Într-un corp sănătos, inflamația este răspunsul normal și eficient care facilitează vindecarea. Dar, din păcate, aceasta nu este întreaga poveste. În anumite cazuri, sistemul imunitar începe să atace celulele sănătoase ale corpului, lucru care se întâmplă și când ai diabet - inflamația asociată diabetului zaharat afectează rezistența la insulină.

O SCHIMBARE ÎN MENIU!

Dieta modernă abundă în calorii și macronutrienți care au drept rezultat creșterea procesului inflamator. E necesar să renunțăm la alimentele excesiv prelucrate, dietele dezechilibrate și să ne orientăm înspre obiceiurile culinare antice ale țărilor de la Mediterană. O dietă mediteraneeană cuprinde o mulțime de fructe și legume proaspete, carne de pește, precum și uleiuri ce furnizează acizi grași omega-3.

Modificările graduale ale stilului de alimentație sunt, de obicei, mai durabile, fiind mai ușor pentru organism să se adapteze și astfel va fi mai puțin probabil să te întorci la vechile obiceiuri.

PAS CU PAS

Prin adăugarea în dietă a unor alimente care luptă împotriva proceselor patologice și restabilesc echilibrul la nivel celular, poți începe să-ți ajuți corpul, fără schimbări drastice. Odată ce le-ai ales, dintre toate alimentele care-ți vindecă organismul, pe cele care-ți satisfac și papilele gustative, poți elimina infractorii care cauzează inflamație, fără să te simți păgubit de arome. Să aruncăm o privire la câteva dintre cele mai bune alimente/substanțe antiinflamatoare!

1 LEGUME CU FRUNZE VERZI

Legumele sunt bogate în antioxidanți care refac sănătatea celulară, și conțin flavonoide, cu rol antiinflamator. Dacă nu poți consuma cinci porții de legume cu frunze verzi pe zi, încearcă salate sau sucuri delicioase, care încorporează vitaminele A și C, precum și vitamina K, o vitamină liposolubilă care poate proteja celulele de stresul oxidativ cauzat de efectul nociv al radicalilor liberi.

Legume cu frunze verzi sunt ***spanacul*** (cu cât frunzele sunt mai verzi, cu atât sunt mai bogate în minerale precum fierul, potasiul, magneziul, fosforul, calciul), ***varza chinezească*** (te ajută să lupți cu deficiența de vitamina K și este o sursă excelentă de nu mai puțin de 70 de vitamine antioxidante), ***țelina*** (ale cărei beneficii antioxidante și antiinflamatorii ajută la reglarea tensiunii arteriale și a nivelului de colesterol, comune în diabet, dar conține și potasiu, fără de care toxinele s-ar acumula în organism).

Sfecla roșie, deși conține mult zahăr, aproximativ 20%, are și multă provitamina A, antioxidant ce ajută la repararea celulelor și menținerea nivelurilor de glucoză din sânge în echilibru.

Nu este un secret faptul că ***broccoli*** conferă un plus de savoare și culoare oricărei diete. Este de neprețuit datorită concentrației ridicate de potasiu și magneziu, dar și bogăției de flavonoide și carotenoide. Acestea acționează împreună pentru scăderea stresului oxidativ în organism și luptă cu inflamația cronică.

2 FRUCTE SĂRACE ÎN ZAHĂR

Afinele ies în evidență ca având un efect deosebit de puternic antiinflamator, și asta datorită quercetinei. Flavonoid prezent în multe fructe, quecetina reduce riscul de ateroscleroză prin protejarea vaselor de sânge de efectele nocive ale colesterolului rău, LDL. Când nu găsești afine proaspete, poți beneficia de virtuțile fitonutrienților cu sucuri extrase din fructul ***noni***, denumit, în cultura indiană, și fructul vieții, pentru bogăția de substanțe biologic active.

Ananasul combină proprietățile quercetinei cu cele ale bromelainei, o enzimă digestivă folosită de ani ca parte a unui protocol de alimentație antiinflamatoare. Ananasul abundă și în vitamina C, vitamina B1, potasiu și mangan, antioxidanți care reglează nivelurile de glucoză.

Tot la acest capitol, vreau să amintesc de ***roșii***, pentru că sunt fructe. Bogate în vitamina C, potasiu și licopen, roșiile au proprietăți

Fructele citrice (portocalele, mandarinele și grepfruturile) sunt foarte bogate în vitamina C și minerale, dar au mult zahăr. Consumă-le cu prudență.

antiinflamatoare impresionante. Licopenul este deosebit de benefic pentru reducerea nivelurilor de zahăr din sânge, iar consumul de suc de roșii proaspete scade în mod semnificativ markerii inflamatorii. Cercetătorii au descoperit că roșiile și produsele din aceste tomate reduc inflamația mai mult decât suplimentele cu licopen, deci consumă-le cu încredere! Este interesant de observat că gătirea sau consumul roșiilor cu ulei de măsline poate maximiza cantitatea de licopen absorbit, deoarece licopenul este un carotenoid, deci e liposolubil.

Roșiile sunt o excelentă sursă de licopen, carotenoid care reduce inflamația mai eficient în combinație cu uleiul de măsline.

3 ACIZI GRAȘI ESENȚIALI

Excelentă sursă de acizi grași esențiali și considerată una dintre cele mai bune alimente antiinflamatoare, carnea de ***pește*** are beneficiul că se digeră ușor, chiar dacă provine de la un pește gras. Omega-3 sunt unele dintre cele mai puternice substanțe antiinflamatoare, care ameliorează constant inflamația și astfel reduc nevoia de medicamente antidiabetice. Cercetările arată că peștele este o componentă vitală în orice dietă ce are ca scop reducerea inflamației. Unul dintre neajunsurile peștilor de crescătorie este că nu au aceleași elemente nutritive precum cei sălbatici. Cu toate acestea, conțin minerale (calciu, magneziu, fosfor, siliciu, sulf) în forme

Peștele gras conține cantități mari de acizi grași omega-3 (EPA și DHA), care au efect antiinflamator.

pe care organismul le poate absorbi cu ușurință. De asemenea, conțin sulfați, cum sunt condroitina și glucozamina, compuși care se vând scump ca suplimente pentru a reduce inflamația. Dar, ce pește poți mânca? Peștele adult are carnea mai tare, mai grasă și mai gustoasă. Peștii de apă dulce, crapul, știuca, șalăul, somnul, bibanul, sunt gustoși, dar conțin mai puțini

acizi grași. Cei de mare, cega, păstruga, nisetrul, morunul, calcanul, deși au carnea tare și mai greu de digerat, sunt surse mai valoroase de omega-3. Orice soi ai alege, gătește peștele fiert, fript sau copt în suc propriu, și evită prăjelile, uleiurile adăugate.
Într-o dietă vegetariană, ***nucile, migdalele și alunele de pădure*** pot compensa deficiența de proteine sănătoase și omega-3. Adaugă nuci sau alune în salatele cu frunze verzi și stropește totul cu ulei de măsline pentru o delicioasă masă antiinflamatoare, pentru că fitonutrienții ajută la controlarea sindromului metabolic, dar și a problemelor cardiovasculare asociate diabetului de tip II. Rezumă-te totuși la câteva fructe, câte îți încap în pumn, pentru că au multe calorii.
Introduse recent în alimentația noastră, ***semințele de chia*** conțin acizi grași esențiali, stronțiu, vitaminele A, B, E și D, dar și minerale, inclusiv sulf, fier, iod, magneziu, mangan, niacină (vitamina B3), și tiamină (vitamina B1). Semințele de chia reduc inflamația, reglează colesterolul și scad tensiunea arterială. Sursă excelentă de omega-3 și fitonutrienți, dar și polifenoli, semințele-minune pot reduce rezistența la insulină, datorită faptului că formează un gel atunci când sunt ingerate, încetinind descompunerea carbohidraților și permițând sistemului digestiv să proceseze zahărul mai eficient.

4 CONDIMENTE AYURVEDICE

Turmericul este un condiment extras din rădăcina plantei curcuma. Ingredientul activ este curcuminul, cel mai puternic antiinflamator natural, antioxidant cu efecte antivirale, și de reducere a colesterolului. Turmericul s-a dovedit de nepretuit într-o dieta antiinflamatoare, ajută la stabilizarea nivelului glicemiei, reduce producția de glicogen din ficat, stimulează secreția naturală de insulină, îmbunătățește funcția celulelor beta pancreatice.
Ghimbirul proaspăt, uscat sau sub formă de suplimente sau extracte, este un alt modulator al sistemului imunitar, care ajută la reducerea inflamației. Fiind eficient pentru încălzirea corpului, aceasta poate descompune toxinele acumulate în organe. Un sfert de linguriță de ghimbir pe zi ameliorează sensibilitatea la insulină.

TRADIȚIONAL, TOT MAI PUȚIN

Dacă ești obișnuit cu o alimentație bazată pe grăsimi saturate și acizi grași trans, vei găsi dificil să renunți la acest tip de dietă și să-l înlocuiești cu variante sănătoase. Dar, e necesar să înțelegi că produsele alimentare prelucrate, grăsimile animale și alimentele rafinate cauzează inflamații și creșterea complicațiilor, când ai diabet. Aceleași alimente sunt, de asemenea, prea bogate în acizi grași omega-6, care sunt necesari, e adevărat, dar în cantități reduse, și numai în combinație cu omega-3, pentru că omega-6 sunt grăsimi care creează, de fapt, inflamație în organism. Din păcate, dieta tipic românească tinde să conțină o cantitate de acizi grași omega-6 de 14-25 de ori mai mare decât ar fi necesar.

CE-I DE FĂCUT

Limitarea cerealelor rafinate este un factor important într-o dietă antiinflamatoare. Cerealele integrale, sub formă de boabe, ar trebui să înlocuiască glucidele rafinate.
Carnea e bine să fie slabă, iar părțile consumate să fie albe (piept de pui, de curcan, pește). Evită carnea grasă, dar și pe cea roșie, dar mai ales nu consuma carne procesată. Salamurile, cârnații, crenvurștii, parizerul, toate înseamnă carne procesată, ale cărei calități au fost modificate prin adăugarea unor substanțe chimice care să-i confere mai multă prospețime, culoare, savoare.
Nu în cele din urmă, stabilește o rutină a activității fizice. Mișcarea poate ajuta la prevenirea inflamației sistemice. O viață activă, lipsită de stres, reduce riscul de boli asociate diabetului!

Organismul produce celule naturale care ajută sistemul imunitar să funcționeze în parametrii normali. Când suferi de diabet, există riscul dereglărilor funcționale ale limfocitelor, impulsionând inflamația.

STINGE ARSURILE STOMACALE!

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

FOTO: 123RF

ARSURILE OCAZIONALE LA STOMAC SUNT UNA. DAR, DACĂ AI ÎN MOD CONSTANT O SENZAȚIE DE ARSURĂ ÎN PIEPT SAU GÂT, S-AR PUTEA SĂ SUFERI DE O AFECȚIUNE NUMITĂ BOALA DE REFLUX GASTROESOFAGIAN.

Știi sentimentul. Te trezești în mijlocul nopții cu o senzație de arsură în piept sau gât. S-ar putea să simți un gust acru-amărui în gură și să ai grețuri. Gâtul ți-e inflamat și scoți un sunet răgușit când vorbești. Mulți dintre noi am avut unele sau toate aceste simptome, într-un moment sau altul. Știu că am avut câteva dintre ele chiar eu, mai ales după o masă bogată luată prea târziu, seara. Dar, ce se întâmplă dacă te simți așa tot timpul? Și ce cauzează aceste simptome neplăcute?

UN MUSAFIR NEPOFTIT

Boala de reflux gastroesofagian este o afecțiune cronică în care acizii gastrici și, uneori, bila ajung înapoi în esofag (tubul lung aflat între gură și stomac). Conținutul gastric acid irită și arde mucoasa esofagului, putând provoca dureri în piept, senzație de nod în gât, răgușeală, gust acru în gură. Acidul poate, de asemenea, să se verse în plămâni, ceea ce duce la respirație șuierătoare, durere și dificultăți de respirație. Dacă aceste simptome se

Evită alimentele ce pot duce la slăbirea sfincterului esofagian inferior - condimentele, alimentele picante, grăsimile, prăjelile, cafeaua și băuturile alcoolice.

manifestă de câteva ori pe săptămână, medicul te poate diagnostica cu reflux gastroesofagian.

DIABETUL ȘI REFLUXUL

Pare a fi o legătură strânsă între excesul de greutate și boala de reflux gastroesofagian. De fapt, persoanele supraponderale sunt cu 50% mai susceptibile (iar obezii, au cu 200% mai multe șanse) de a suferi de reflux decât oamenii care au o greutate normală. Explicația este că grăsimea în plus din zona abdominală determină sfincterul esofagian inferior să se relaxeze. Și, cum mulți pacienți cu diabet zaharat de tip II sunt și supraponderali, afecțiunea este mai frecventă la aceste persoane. Dar, se pare că diabetul zaharat de tip II este un factor de risc în sine pentru boala de reflux, independent de greutatea corporală. În urma unor sondaje, s-a constatat că refluxul este prezent la aproximativ 40% dintre persoanele care suferă de diabet zaharat. În plus, boala apare mai frecvent la pacienții care au și neuropatie (leziuni ale nervilor), o complicație frecventă a diabetului.

COMPLICAȚII FAVORIZANTE

Una dintre principalele complicații gastrointestinale ale diabetului zaharat este gastropareza diabetică, un tip de neuropatie care afectează tractul digestiv și care poate crește riscul de reflux gastroesofagian. Gastropareza este o semipareză a stomacului caracterizată prin faptul că bolul alimentar stagnează mult în tractul intestinal, pe fondul lezării nervului vag. Produsele alimentare creează presiune, iar presiunea provoacă sfincterul esofagian inferior să se relaxeze, permițând conținutului gastric să urce în esofag. Alte simptome ale gastroparezei includ greață, vărsături, balonare, sațietate precoce.

Golirea întârziată a stomacului poate crește concentrația de acid și provoca reflux gastroesofagian.

TRATAMENTUL, RECOMANDAT DE MEDIC

Tratarea acestei probleme trebuie să fie promptă și eficientă. Oricare simptom dintre cele de mai sus trebuie comunicat medicului, astfel încât să ai parte de o anumită formă de tratament, cea mai potrivită pentru tine. Simptomele de reflux gastroesofagian pot fi, de cele mai multe ori, controlate cu antiacide. După cum sugerează și numele, antiacidele neutralizează acizii din stomac și pot ajuta la alinarea manifestărilor. Din păcate, antiacidele au efect de scurtă durată, ceea ce înseamnă că este cel mai bine să le iei la aproximativ o oră după masă. Antiacidele pe bază de calciu ar trebui folosite doar ocazional, pentru că, administrate în mod regulat, pot stimula chiar mai mult refluxul. Antiacidele pe bază de aluminiu pot să provoace constipație, altele, pe bază de magneziu, produc diaree. Următorul nivel de medicamente antireflux îl reprezintă antihistaminicele H2, disponibile doar pe bază de rețetă. Acestea trebuie luate cu 30 de minute înainte de masă, astfel încât să fie prezente în stomac atunci când se declanșează producția de acid. Dacă nu te simți mai bine, cere neaparat ajutorul gastroenterologului!

ALTE METODE DE TRATAMENT

Fii activ!

E posibil ca medicamentele administrate pe cale orală la pacienții cu reflux gastroesofagian să fie o provocare, deci dacă ai fost deja diagnosticat cu această boală și nu vrei sau pur și simplu nu poți să înghiți medicamente, activitatea fizică poate fi o bună terapie. Sportul, mișcarea, în general, ajută la o mai bună digestie.

Mai mult magneziu!

Acest mineral esențial are tendința de a se pierde din cauza refluxul gastroesofagian. Pentru a echilibra întregul sistem muscular și permite transmiterea normală a impulsurilor între fibrele nervoase, suplimentează-ți dieta cu legume cu frunze verzi, pește, fructe de avocado, banane.

Încearcă apa alcalină!

Consumul de apă alcalină poate avea beneficii terapeutice pentru pacienții cu boala de reflux. Spre deosebire de apa potabilă obișnuită, apa alcalină cu un pH de 8,8 acționează ca un tampon.

CUM SE PRODUCE REFLUXUL

Esofagul este unit cu stomacul, printr-un tub. La baza acestuia, se află un mușchi inelar, numit sfincterul esofagian inferior, care acționează ca o supapă, controlând deschiderea și închiderea intrării în stomac. Atunci când mănânci, sfincterul se relaxează, permițând mâncării să intre în stomac. Apoi, sfincterul se închide, astfel încât produsele alimentare să poată începe să fie digerate. Anumite afecțiuni, cum ar fi diabetul, slăbesc mușchiul sfincter, care nu se mai poate închide corespunzător, iar conținutul gastric revine în esofag.

RISCURILE PE TERMEN LUNG

Boala de reflux gastroesofagian este important de tratat, deoarece simptomele ar putea crește riscul unor afecțiuni mai grave, cum ar fi îngustarea esofagului din cauza cicatricelor tisulare, esofagita (inflamația mucoasei esofagului, care poate duce la ulcere și sângerări), disfagie (dificultate la înghițire), astm.

FOTO: 123RF

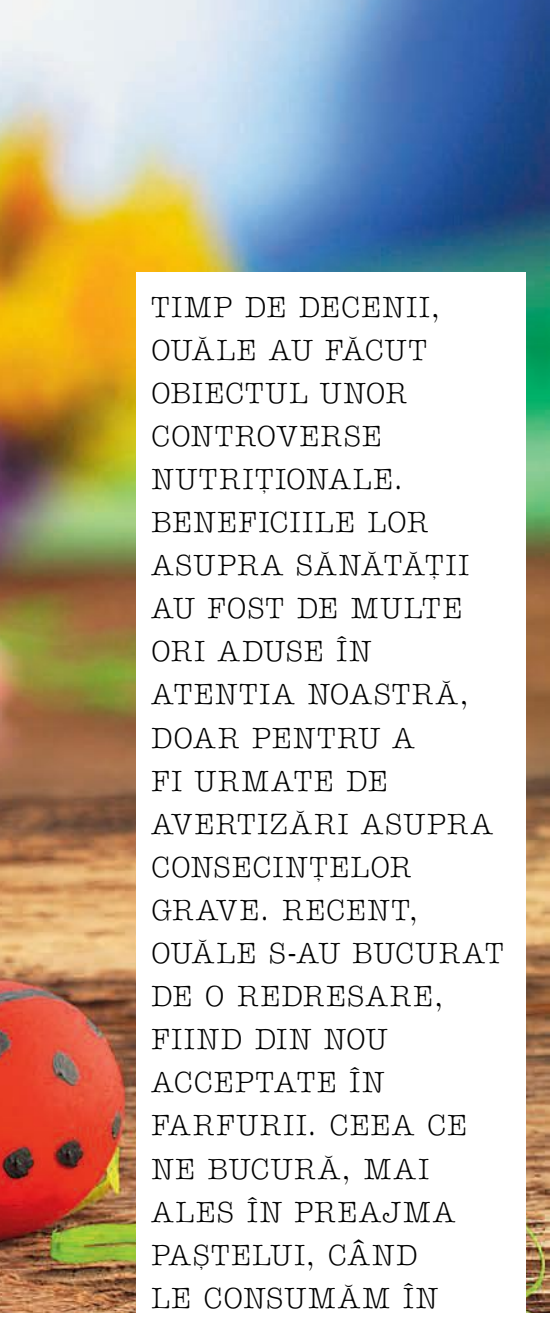
OUL, BUN SAU RĂU?

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Deosebit de prețios prin bogăția substanțelor nutritive pe care le conține, oul și-a pierdut, în ultimele două decenii, reputația de aliment complet, din cauza concentrației mari de colesterol. Pentru mulți oameni însă, nivelul de colesterol din sânge nu este legat de excesul alimentar de colesterol. De cele mai multe ori, colesterolul din sânge apare ca urmare a unui aport alimentar excesiv de grăsimi saturate și carbohidrați. În plus, corpul are nevoie de o anumită cantitate de colesterol, acesta fiind folosit de organism pentru sinteza de hormoni, inhibarea procesului oxidativ din celule, reducerea inflamațiilor, convertirea razelor solare în vitamina D, metabolismul vitaminelor liposolubile (inclusiv vitaminele A, D, E și K), păstrarea permeabilității membranei celulelor, activarea endoteliului și echilibrarea funcției de coagulare a sângelui.

COMPOZIȚIA, SUB LUPĂ

Oul conține multe proteine complete, aminoacizi într-un echilibru perfect,



TIMP DE DECENII, OUĂLE AU FĂCUT OBIECTUL UNOR CONTROVERSE NUTRIȚIONALE. BENEFICIILE LOR ASUPRA SĂNĂTĂȚII AU FOST DE MULTE ORI ADUSE ÎN ATENTIA NOASTRĂ, DOAR PENTRU A FI URMATE DE AVERTIZĂRI ASUPRA CONSECINȚELOR GRAVE. RECENT, OUĂLE S-AU BUCURAT DE O REDRESARE, FIIND DIN NOU ACCEPTATE ÎN FARFURII. CEEA CE NE BUCURĂ, MAI ALES ÎN PREAJMA PAȘTELUI, CÂND LE CONSUMĂM ÎN CANTITĂȚI MAI MARI.

săruri (calciu, potasiu, magneziu), vitamine din complexul B (necesare pentru hrănirea sistemului nervos), acizi grași polinesaturați, în special acid linoleic. Gălbenușul de ou este o excelentă sursă de provitamina A și vitamina A, esențiale pentru sănătatea pielii și a mucoaselor.
Deși nu la fel de abundenți ca în legume (morcovi), carotenii din ou se asimilează mai eficient în organism. Oul oferă, de asemenea, vitamina E (1 mg / 100g), care se bucură de proprietăți antioxidante excelente, în lupta împotriva agresiunii radicalilor liberi. Nu în ultimul rând, este o sursă de vitamina K (vitamină necesară pentru coagularea optimă a sângelui).

DE UNDE DEFĂIMAREA?

Problema constă în asocierea colesterolului din alimentație cu grăsimile saturate și trans (grăsimi rele).
Cum dieta noastră de zi cu zi este prea grasă, dar mai ales prea bogată în acizi grași saturați, acest lucru, combinat cu excesul de sare (de multe ori, ascunsă în alimentele rafinate și procesate industrial), lipsa de fibre alimentare, lipsa de activitate fizică, fumatul și stresul, determină niveluri ridicate de colesterol LDL din sânge (colesterol de densitate mică, sau rău). Este cunoscut deja faptul că pacienții cu diabet zaharat au nevoie să restricționeze consumul de proteine din carne, pentru a nu tensiona rinichii.

AȘADAR, POT CEI CU DIABET SĂ CONSUME OUĂ?

Da, sunt chiar indicate. Și, cel mai bine, dimineața. Pentru că un ou reduce senzația de foame în timpul zilei, păzindu-te de tentația unor alimente nesănătoase. În plus, pentru diabetici, proteinele, și nu carbohidrații, oferă startul perfect al zilei. Impulsul de proteine dimineața (cum sunt cele conținute de ou) menține nivelul zahărului din sânge stabil pe tot parcursul zilei. După o masă bogată în carbohidrați, nivelul de zahăr din sânge crește chiar și la persoanele sănătoase, iar la cei care suferă de diabet, poate atinge vârfuri alarmante.

CUM E CEL MAI BUN

Pentru a limita efectele negative ale grăsimilor nesănătoase, nu consuma ouă prăjite în ulei sau unt. Optează pentru ouăle fierte moi, cu albușul bine închegat și gălbenușul lichid. Bogat în proteine de înaltă calitate și sărac în carbohidrați, albușul de ou este o alegere sănătoasă pentru controlul diabetului de tip II. Albușul dintr-un ou conține aproximativ 16 calorii și 4 g de proteine, ceea ce-l face un aliment perfect pentru controlul glicemiei.

Dar, întotdeauna evită albușul crud pentru că, odată ajuns în stomac, nu declanșează secreția gastrică, nici contracțiile stomacului, așa cum se întâmplă de obicei cu orice alt aliment. Proteinele albușului crud nu pot fi atacate de sucurile gastrice, astfel provocând indigestii. În plus, proteinele albușului nefiert se combină cu biotina (una dintre vitaminele complexului B), inactivând-o și făcând-o total inutilă pentru organism. Dacă preferi ouăle ochiuri, gătește-le în apă clocotită și nu le prăji în grăsime încinsă.

NU LE OCOLI, NU ABUZA!

Limitează consumul la 2-3 ouă pe săptămână (și nu mai mult de 4-5), pentru că oricine are diabet zaharat prezintă un risc crescut de a suferi un atac de cord sau accident vascular cerebral, afecțiuni asociate unei diete bogată în grăsimi saturate. Mai mult, diabetul apare atunci când pancreasul nu produce suficientă insulină sau când organismul nu utilizează eficient insulina produsă. Insulina este un hormon care ajută celulele din corp să preia zahărul din sânge și să-l transforme în energie. Suferințele pancreatice vor avea drept consecință digestia defectuoasă a multor principii nutritive, așadar și a lipidelor și proteinelor. Pentru a nu suprasolicita organul deja afectat, ouăle trebuie mâncate cu măsură, pentru a oferi o șansă suplimentară organismului de a-și valorifica la maxim posibilitățile enzimatice. Lipidele și proteinele, deci și ouăle, sunt esențiale astfel încât starea de nutriție să nu fie afectată, însă nu trebuie să exagerezi cu acest aliment.

Alimente bogate în grăsimi saturate sunt carnea grasă, untul, alimentele procesate industrial și produsele de patiserie. Toate acestea sunt mult mai periculoase decât oul.

Interviu realizat de **ANDREEA COHUȚ**

Paște fericit și sănătos!

Chiar și de Paște, o persoană cu diabet trebuie să-și respecte dieta, pentru a preveni complicațiile acute ale bolii, dar și pentru a avea un control metabolic bun pe termen lung. Maria Spiridon, nutriționist și dietetician, Centrul Medical Medsana, te ajută cu sfaturi pentru a-ți menține glicemia în limitele normalului și în post, și în zilele de sărbătoare.

Postul sau alimentația vegetariană pe termen lung sunt benefice în controlul diabetului sau există riscul unor carențe nutriționale în cazul excluderii alimentelor de origine animală din meniu?
Ghidurile de nutriție nu interzic dietele vegetariene la persoanele cu diabet, dar se recomandă să se folosească alimente variate cu conținut proteic ridicat pentru a acoperi necesarul de aminoacizi esențiali. Sursele alimentare de proteine vegetale sunt cerealele, leguminoasele, unele legume și fructele oleaginoase. Dietele vegetariene pot aduce beneficii în sănătate, fiind sărace în colesterol, bogate în fibre alimentare, vitamine și minerale. Singurul deficit al acestor diete este vitamina B12, care se găsește în special în carnea roșie. Se pot administra suplimente nutriționale care conțin vitamina B12 la recomandarea specialiștilor. Carnea este un aliment care nu conține carbohidrați, dar trebuie consumată în cantități limitate, deoarece poate crește aportul de colesterol alimentar din cauza grăsimilor saturate.

Cum ar trebui să arate de Paște farfuria unei persoane cu diabet?
Pentru că Paștele este o sărbătoare de primăvară, verdele este culoarea care trebuie să se regăsească în farfurie. Dacă persoana cu diabet a respectat postul, iar proteinele animale au fost absente în această perioadă, este bine ca acestea să nu se găsească din abundență în meniu, deci nu excludem carnea de miel, dar trebuie evitat excesul. Stufatul de miel este recomandat fiindcă nu aduce glucide în exces. Pentru că de la masa de Paște nu lipsește cozonacul, trebuie să se consume ori un cozonac special preparat care să nu conțină zahar, iar dacă se consumă cozonac tradițional, o parte din carbohidrații de la masa respectivă, dar nu toți, poate fi înlocuită cu o felie mică de cozonac pentru a nu crește nejustificat glicemia. Este recomandat consumul de fructe și legume proaspete sau preparate corespunzător pentru a nu altera calitatea și compoziția în nutrienți, să se folosească semințe și uleiuri vegetale obținute prin presare la rece. Se evită consumul excesiv de ouă și de maioneză, iar dulciurile concentrate sunt interzise.

Cât și ce fel de alcool se poate consuma?
Este știut faptul că la persoanele cu diabet consumul de alcool poate duce la instalarea hipoglicemiei, mai ales la persoanele la care se administrează antidiabetice orale sau insulină. Se recomandă ca alcoolul să se consume numai după ce s-au consumat alimentele recomandate în cantitățile recomandate. Vinurile seci sunt ideale deoarece conțin mai puține glucide. Există și categorii de persoane cărora le este interzis alcoolul pentru că interacționează cu tratamentul mediamentos.

FOTO: GULLIVER/THINKSTOCK; 123RF; PR

CUM TE AJUTĂ

SUPLIMENTELE

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

DACĂ AI DIABET, IMUNITATEA TE TRĂDEAZĂ MAI DES DECÂT PE UN OM FĂRĂ PROBLEME MEDICALE. ASTA ÎNSEAMNĂ CĂ AI UN RISC MAI MARE SĂ TE ÎMBOLNĂVEȘTI CA DIN SENIN BA DE RĂCEALĂ, BA DE GRIPĂ, BA DE O INFECȚIE SAU ALTA. NEPLĂCUT, DAR NU DISPERA!

Când ai un diagnostic pe care nu îl aveai înainte, trebuie să faci lucruri pe care nu le făceai înainte. Pare simplu, doar că în cazul diabetului, schimbarea nu constă doar în respectarea tratamentului recomandat de medic, așa cum se întâmplă în cazul altor afecțiuni. E vorba de bătăi de cap un pic mai mari și care nu se termină după câteva zile de luat pastile, ca atunci când suferi de... sinuzită sau de vreo alergie. Mai mari pentru că sunt petru toată viața.

PAȘI MICI, DAR SIGURI

Alimentația sănătoasă e cel dintâi aliat al tău, urmată de sport și de un stil de viață sănătos. Deja știi că e important să dormi cât trebuie (asta înseamnă suficiente ore de somn încât să te trezești odihnit, cu energie), să eviți stresul, certurile fără rost, supărările, să mănânci zilnic legume, fructe, proteine de calitate. Și să-ți asiguri necesarul de vitamine și minerale.

DIETA, SUFICIENTĂ?

Mulți sunt de părere că o alimentație variată asigură necesarul de vitamine și minerale al organismului, dar nu e întotdeauna așa. Mai ales dacă ești nevoit să elimini anumite categorii de alimente din meniu (cum sunt cele de origine animală în timpul postului), dacă treci prin perioade solicitante, dacă faci sport zilnic, pot să apară unele carențe. Te simți obosit, fără vlagă, te îmbolnăvești ușor? Un supliment poate fi tot ce-ți trebuie ca să te simți mai bine pe termen lung. Alege un produs natural, cu o compoziție complexă, care să conțină doza ideală de nutrienți necesari persoanelor care suferă de diabet. Vitaminele din grupul B sunt esențiale, spre exemplu, dacă urmezi un regim preponderent vegetarian. În plus, extractele de plante conținute de aceste suplimente te ajută să ții glicemia sub control.

DIABROT TE AJUTĂ!

Luptă împotriva diabetului cu ajutorul naturii! Diabrot este aliatul tău!

Diabrot conține o formulă unică ce combină extracte concentrate ale plantelor cu vitamine și minerale esențiale cu efecte benefice dovedite științific.

Diabrot are o triplă acțiune:

✓ asigură nivelul optim al glicemiei

✓ protejează pancreasul

✓ combate lipsa de vitamine și minerale specifică regimului impus în cazul diabetului de tip II

Sute de persoane beneficiază zilnic de suportul adus de Diabrot. Caută-l și tu în magazinele naturiste din toată țara și în farmaciile selecționate.

Află mai multe pe www.rottanatura.com sau la 021 323 08 00.

„NU BOALA MĂ SPERIE, CI COMPLICAȚIILE EI”

TEXT **LAURA BOGACIU**

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

ADESEA AVEM CONVINGEREA CĂ DACĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS, FACEM MIȘCARE ȘI NU AVEM ÎN FAMILIE CAZURI DE DIABET, ACEASTĂ BOALĂ VA STA DEPARTE DE NOI. NU GÂNDIM TOCMAI CORECT.
PENTRU CĂ NU LUĂM ÎN CONSIDERARE ȘI UN ALT FACTOR: STRESUL.

Nici Jora Grecea nu a crezut că înainte de a împlini 40 de ani va primi acest diagnostic. Asta se întâmpla cu aproape cinci ani în urmă. La modul teoretic cam știa care sunt semnele care anunță instalarea bolii, pentru că aproape fiecare dintre noi cunoaștem măcar un diabetic. Numai că Jora nu le-a recunoscut pentru că l-au... păcălit condițiile existente în acea perioadă. Da, a început să bea mai multă apă decât de obicei, dar asta era ceva îmbucurător având în vedere că nu obișnuia să se hidrateze corespunzător. Se simțea tot mai moleșit, mai obosit, mai lipsit de putere. Aproape tot timpul. Apoi a constatat că a început să și slăbească, dar și acestei pierderi în greutate i-a găsit o explicație. În acea perioadă făcea mult sport, obișnuia să alerge zilnic, să participe la maratoane, iar o dată pe săptămâna să joace strașnic fotbal, cu băieții. Așa că, era firesc să pună slăbirea pe seama acestui efort constant.

NU ERA SPORTUL VINOVAT

Numai că, la un moment dat, l-a auzit pe un coleg de serviciu plângându-se de exact aceleași probleme. Colegul, mai speriat de ceea ce se întâmpla cu organismul lui, a mers la medic și a primit vestea neplăcută că suferă de diabet. Asta l-a făcut pe Jora să meargă și el la un control, unde a sperat să i se spună ca totul este în regulă și că a avut dreptate atunci când a dat vina pe sport. Ei bine, nu a fost deloc așa. Cu o glicemie de 380, Jora a fost internat în spital pentru câteva zile pentru a fi monitorizată reacția lui la medicamente. Din fericire, a reacționat bine la tratament și nu a fost nevoie să fie trecut pe insulină.

CÂNTARUL, PRIMUL PRIETEN

Sportiv din fire, Jora și-a impus disciplina și ca pacient cu diabet. Cel mai greu lucru pe care îl avea de făcut era acela de a ține regim. Și nu era vorba doar despre ceea ce îi era permis să mănânce, ci și de cât îi era permis, ca și cantitate. La început cântărea totul cu încăpățânare, cu precizie de farmacist. Era practic o obsesie să facă asta la fiecare masă. Dar, cu timpul, rutina a devenit nu doar obositoare, ci și frustrantă, nu numai pentru el, ci și pentru membrii familiei. Și-a spus că trebuie să ajusteze totul, din proprie voință. Să reducă zahărul din alimentație, acolo unde putea face asta. Pentru că, așa cum știm, zahărul este ascuns și în alimente la care nici nu te-ai fi gândit că îl conțin. După reducerea zahărului,

totul i-a părut lipsit de gust. Nu mai spune de prăjiturile Oanei, soția lui, care este blogger culinar și expert în fel de fel de bunătăți, dar nici banala cafea, cea de dimineață, cu care orice om își începe ziua, nu mai avea farmec dacă era îndulcită cu zaharină. A încercat să se păcălească folosind tot felul de îndulcitori, dar papilele gustative s-au încăpățânat să refuze, neacceptând surogatul. Și-atunci, și-a zis că tot măsurile radicale sunt cele mai bune. Deci a eliminat nu doar zahărul, ci și îndulcitorii. Complet! Gata! Fără ei! A avut nevoie doar de voință pentru a se obișnui să bea cafeaua

și ceaiul fără nimic în ele, și de o voință și mai mare pentru a ignora prăjiturile Oanei și pofta cu care fiica lor, Maria, le savura. Din fericire, Jora nu consuma nici înainte dulciuri din comerț, așa că nu a căutat pe rafturile supermarketului ceva care să îi potolească pofta de dulce. Ori prăjituri de casă, ori nimic. Și pentru o vreme a fost... nimic. Cu timpul, Oana, inventivă, neputându-și lăsa soțul să tânjească la nesfârșit după ceva dulce, a început să-i prepare, special, deserturi pe bază de fructe și ciocolată neagră, din care i se permitea doar să guste.

FOAMEA, CA O UMBRĂ

„Primele săptămâni de după diagnosticarea cu diabet au fost crunte. Mă ridicam de la masă, mereu, înfometat. Nu mă săturam cu ceea ce aveam voie să mănânc, iar foamea era ca umbra mea, mereu după mine. A trebuit să treacă o vreme ca să mă obișnuiesc și să adopt stilul „puțin și des“ ... Acum reușesc să fac acest lucru, iar dacă nu mănânc la timp, organismul oricum mă avertizează: mi se face rău, mă ia tremuratul, îmi scade glicemia. Ușor nu îmi este, pentru că ritmul alert al vieții îți încurcă planurile. Iar la serviciu, dacă nu ai o bucătărie utilată care să-ți permită să-ți încălzești mâncarea și să mănânci la timp sau corect, lucrurile se complică.“

COMPLICAȚIILE NASC ÎNGRIJORĂRI

Temerile unui diabetic nu sunt puține. Jora, de exemplu, s-a temut cel mai tare de costurile pe care le implică tratamentul. Și nu numai. Nici glucometrul nu este ieftin și nici consumabilele (acele). Apoi se mai pune și problema tuturor produselor speciale pentru diabetici, care sunt mai scumpe decât cele obișnuite. Și, să fim sinceri, însăși dieta este costisitoare. „În primele șase luni îmi măsuram glicemia, cu sfințenie, dimineața și seara. Acum am mai încetinit ritmul, o măsor la câteva zile, însă îmi fac analizele din șase în șase luni, cu religiozitate. Până acum am reușit să îmi mențin glicemia în limitele acceptate. Sigur, cu excepția perioadelor când sunt sărbători și când mănânc ceva mai mult, consum și puțin alcool... Atunci depășesc puțin limitele. Dar am grijă să revin în cel mai scurt timp, ținând regim drastic și acordând mai mult timp sportului. La care nu am renunțat, ci doar am încetinit cumva ritmul din cauza unei probleme pe care o am la un genunchi. Încerc să îmi păstrez constantă greutatea corporală și – slavă Domnului! - până acum am reușit. Ceea ce mă îngrijorează este tot ce poate avea legătură cu complicațiile pe care diabetul le poate da. Uneori simt că mă înțeapă inima și am început să am probleme de vedere. Mi-a fost recomandat să port ochelari pentru corecție și există și o suspiciune de glaucom. Ar trebui să fac un set de analize oftalmologice, dar acestea nu se pot efectua în orice clinică ci doar în unele anume, și nici nu sunt decontate de către Casa de asigurări. Cum spuneram, diabetul este o boală scumpă...“

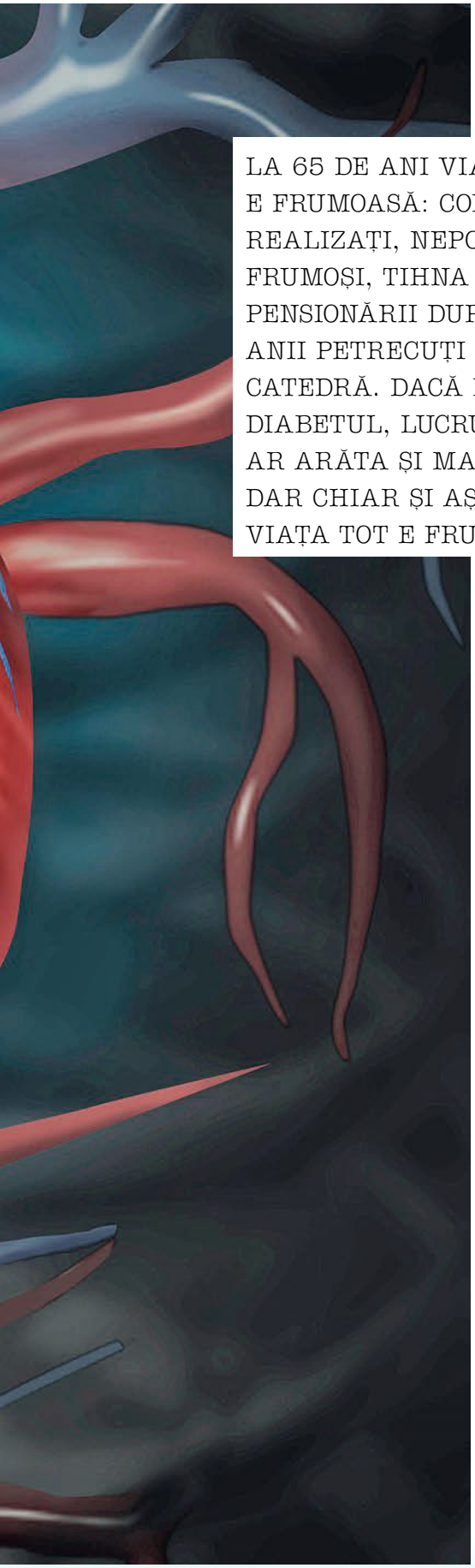
TOȚI PENTRU UNUL

Dintre toate relele pe care diabetul le aduce în viața unui bolnav, lui Jora îi este foarte frică de nivelul colesterolului. De aceea are și mare grijă să evite grăsimile. „Din fericire, tocmai pentru ca eu să nu fiu frustrat, familia a cam adoptat stilul meu de a mânca. Speranța mea este să nu le schimb și lor prea drastic viața, în viitor. Sunt cât se poate de atent la toate amănuntele, mă străduiesc să evit oboseala și să mă odihnesc suficient, tocmai pentru a menține nivelul glicemiei care, altfel, imediat resimte orice abatere. În prezent, boala mea nu mă face să mă simt neajutorat sau total deprimat, dar, sincer, mă îngrijorează viitorul și cum vor evolua lucrurile. Și cum va arăta bătrânețea. Dar mai e destul până atunci.“

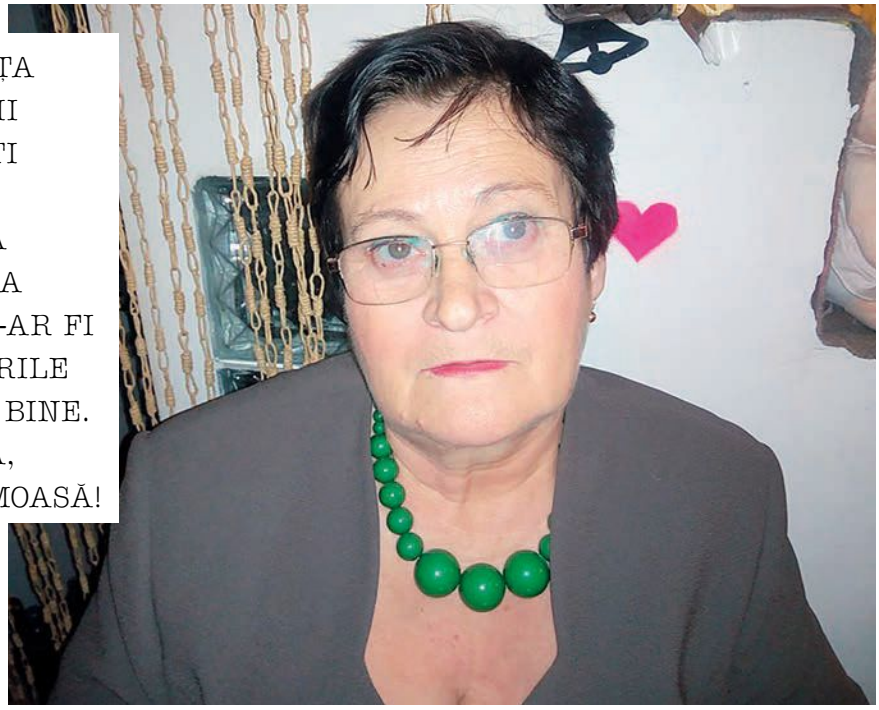
ÎN DIABET A FĂCUT ORDINE ...INFARCTUL

TEXT **LAURA BOGACIU**

FOTO: © GULIVER/THINKSTOCK; ARHIVA PERSONALĂ



LA 65 DE ANI VIAȚA E FRUMOASĂ: COPII REALIZAȚI, NEPOȚI FRUMOȘI, TIHNA PENSIONĂRII DUPĂ ANII PETRECUȚI LA CATEDRĂ. DACĂ N-AR FI DIABETUL, LUCRURILE AR ARĂTA ȘI MAI BINE. DAR CHIAR ȘI AȘA, VIAȚA TOT E FRUMOASĂ!



Constanța Stănescu are doi băieți și o fată, doi nepoți și multă putere de muncă. Asta a făcut toată viața. Stă la țară și are o gospodărie unde mereu se găsește câte ceva de făcut și niciodată nu e vreme de stat, de plictisit. Poate doar iarna ce mai slăbește ritmul puțin. Și doar în privința treburilor prin grădină, pentru că de animale tot trebuie să se îngrijească. Mai trebuie să își crească nepotica, mai trebuie să vină și pe la București, la nepotul de la fată. Și mai trebuie să treacă și pe la doctori. Că nu prea are scăpare... Nu că ar fi sau nu ar fi conștiincioasă, dar fiica se ține scai de capul ei și nu se poate fofila cu niciun chip de la analizele și controalele periodice.

BUCUREȘTI-CLUJ-BUCUREȘTI

Așa cam cum li se întâmplă celor mai mulți diabetici, boala i-a fost depistată dintr-o întâmplare. Și nu fericită. Care s-a petrecut în urmă cu nouă ani.
Constanța avea niște noduli tiroidieni și trebuia să facă niște teste cu iod radioactiv. Pentru că la unitățile specializate din București listele de așteptare pentru aceste teste erau uriașe și ar fi trebuit să aibă răbdare vreo trei luni (de parcă bolile stagnează și așteaptă după bonul de ordine!), Georgiana, fiica ei, a urcat-o în mașină și au tăiat țara în două, până la Cluj. Doctorița în grija căreia a ajuns, era nu doar o bunătate de om ci și un profesionist în adevăratul înțeles al cuvântului. Așa că, în afara analizelor specifice pentru tiroidă, pentru care bătuse drumul, a recomandat – printre altele- și determinarea glicemiei. Și ce bine a mai făcut... Pentru că, la acel moment, Constanța avea o glicemie de aproape 400!
Speriată – cum era și firesc- fiica și-a dus mama într-un suflet înapoi la București și s-a oprit direct la poarta Institutului Național de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice „Profesor doctor Nicolae Paulescu“. Teste, analize, diagnostic: diabet zaharat, tip II.

CEL MAI GREU ESTE REGIMUL

Constanța (Mi, cum o alintă copiii ei, de la mami) a început tratamentul și un nou regim de viață. Pe parcursul celor nouă ani, tratamentul a mai suferit și schimbări. La fel și modul de viață. În toate sensurile. Lucrurile nu mai erau așa cum fuseseră, existau reguli și restricții. Dar, așa cum adesea mai greșim cu toții, regulile și restricțiile au mai fost și încălcate. Iar acesta nu este nici motiv de laudă și nici un exemplu pentru alți diabetici. Este doar mărturia unei alte experiențe. Imediat după diagnosticare și începerea tratamentului, Constanța a redus drastic din alimentație pâinea, carnea de porc și, bineînțeles, dulciurile. Dar când și când tot mai scapă în ele. Pofta e mare... Și-apoi are o familie de oameni veseli, cărora le place să se strângă în jurul mesei, să râdă, să se bucure

Fiica, Georgiana, monitorizează cu atenție datele la care mama ei trebuie să meargă la control.

unii de ceilalți, să mănânce. Se simte vinovată, desigur, atunci când calcă pe alături. Dar imediat mărește consumul de ceaiuri hipoglicemiante, pentru o bună bucată de vreme. Ca să nu se mai abată grav de la regim, copiii, când merg la ea în vizită, au grijă să îi ducă pâine neagră, ciocolată neagră sau produse speciale pentru boala ei.

AJUSTĂRI ÎN FUNCȚIE DE NEVOI

Orice diabetic știe că mișcarea scade nivelul glicemiei, în concluzie este bună. În mulțimea de medicamente pe care le are de luat zi de zi, pe viață, are și unele cu care... se joacă. Mă rog, este un fel de a spune, cât se poate de plastic. Ideea este următoarea: unul dintre medicamente are rolul de a-i scădea glicemia, iar pe acela, când știe că are de muncit în grădină, când face efort, nu îl mai ia. Pentru că efectul lui, la care se adaugă și efectul mișcării, i-ar reduce glicemia cu prea mult. Și nici asta nu e bine. Cum s-ar zice, își este propriul medic, pentru că știe exact ce are de făcut.

A DISCIPLINAT-O UN INFARCT

Întotdeauna am fost de părere că sinceritatea este cea mai bună, la fel și adevărul gol-goluț. Tot asta crede și Georgiana, fiica Constanței. Și, de aceea, consideră că cititorilor acestei reviste, bolnavi și ei de diabet, cel mai folositor le este să afle din experiențele altora, ce e bine și ce nu, cât „costă“ micile greșeli și de ce este bine să respecți indicațiile medicului. Nu folosește nimănui ipocrizia de a spune „Eu n-am ieșit din recomandări, nu am greșit niciodată“. Și mama ei, Constanța, a tratat la început diabetul și cu medicamente dar și cu... un fel de lejeritate. Imediat după diagnosticare nu mergea la medic, la controale, atât de des pe cât ar fi trebuit. Dar indulgența asta păguboasă a ținut numai patru ani. Adică până la infarct.

„Nu folosește nimănui ipocrizia de a spune „Eu n-am ieșit din recomandări, nu am greșit niciodată“.

Constanței i se mai spune și „Mama Zmeilor“. Aici, alături de ei!

Muncește...

...se distrează...

...și se relaxează alături de nepoți.

„Se întâmpla în urmă cu cinci ani. Îi cumpărasem bilet, urma să meargă la munte. Cu o zi înainte de plecare s-a plâns că îi este rău. Și rău. Și rău. Se simțea obosită și o durea foarte tare capul. Ne-am dus la ea - bine că nu este departe și putem ajunge în cam o oră și jumătate -, am urcat-o în mașină și am adus-o la București, la Spitalul Municipal. Patru ore au ținut-o în investigații peste investigații, iar noi am măsurat holurile, la pas, de zeci, poate chiar de sute de ori. După patru ore a ieșit medicul și a întrebat cine este aparținătorul pentru Constanța Stănescu. Am înghețat de groază... Venise să ne anunțe că mama suferise un infarct. Asta concluzionaseră investigațiile“, povestește Georgiana. După acest episod, lucrurile s-au schimbat radical, cel puțin în privința disciplinei. Infarctul, cu tot răul adus de el organismului, i-a disciplinat Constanței viața. Viața de om bolnav. A făcut-o să înțeleagă și mai bine că viața este prețioasă și că are nevoie de grijă și de toată atenția.

CU OCHII PE EA!

Controalele din trei în trei luni și efectuarea de analize au devenit acum lege. Iar urmările s-au văzut: medicul a decis scoaterea din schema de tratament a unuia dintre medicamente! Cât despre mersul periodic la medic, Constanța să și vrea să se sustragă și nu are cum. Pentru că medicul i-a dat un carnețel în care îi notează data următorului control, iar Georgiana are, la rândul ei, un carnețel în care își notează acele programări. Și cu câteva zile înainte de respectiva dată, începe să-și asalteze mama cu telefoane, pentru a-i reaminti. Plus că merge cu ea, de mânuță, așa cum o ducea mama pe ea, în copilărie, la școala. Așa se mai inversează rolurile, în viață, și copiii ajung să poarte de grijă părinților. Iar Georgiana, tot cadru didactic și ea, știe bine să gestioneze un adult... copilăros.

Plante pentru păr puternic

Părul tău își pierde vitalitatea, se subțiază și cade mai des? Experții Laboratoarelor Klorane explorează lumea întreagă pentru a selecționa speciile de plante potrivite și a obține cele mai bogate extracte pentru rezultatul final… un păr sănătos și frumos. Având la bază chinina – recunoscută pentru proprietățile sale fortifiante și tonifiante – gama Klorane cuprinde șampon, balsam, ser tonifiant și tratament intensiv împotriva căderii părului.

Din cap până-n picioare

Farmec întâmpină primăvara cu lansarea a 27 de noi produse pe bază de extracte naturale cu eficiență demonstrată, cuprinse în trei subgame destinate îngrijirii tenului, corpului și părului. Formulele sunt ușoare, fără parabeni și cu parfumuri hipoalergenice. Adaptate perfect necesităților întregii familii!

Relaxare de Paște

Dacă îți dorești o mică escapadă primăvara asta, alege una cu efect de tratament. La Sovata, apa sărată și nămolul sapropelic sunt de ajutor în tratarea multor afecțiuni locomotorii, ginecologice, respiratorii, neurologice şi dermatologice. Iar copiii cu probleme respiratorii au beneficii de pe urma unei cure la salină. „Orice copil, începând de la varsta de un an (cu condiția sa fie excluse anumite contraindicații) poate fi dus la salină“, spune medicul balneolog de la Danubius Sovata, Suzana Pretorian.

FOTO: PR

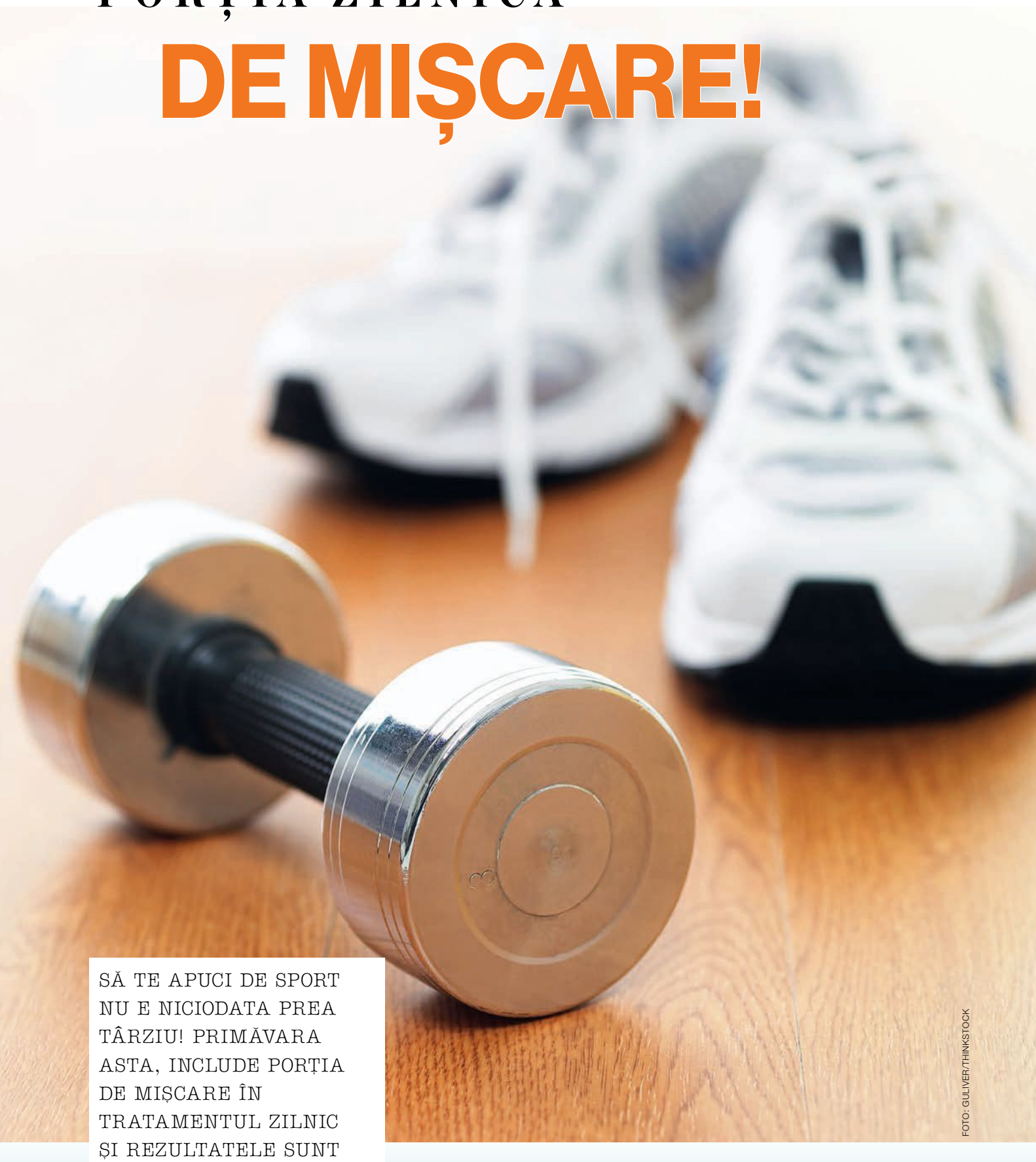
Alinare pentru pielea uscată și foarte uscată

Când ai pielea foarte uscată, pe lângă sfatul de a evita băile fierbinți, săpunul dur, soarele și expunerea la vânt, este absolut necesară folosirea produselor de îngrijire speciale. Numis®med a căutat formula ideală pentru această problemă încă din 1982, împreună cu dermatologi de renume. Numis®med UREA a fost dezvoltată în beneficiul celor cu o piele uscată și foarte uscată, aprecum suferinzii de neurodermatită, condiții diabetice sau psoriazis. Substanțele active conținute de produsele din gamă - clorura de argint, panthenolul, glicerina – completează ureea în rolul său de a reface țesutul epitelial. Produsele, de la gel de duș și loțiune de corp, cremă de zi și de noapte, până la balsam reparator pentru mâini și picioare, se găsesc în farmacii și în magazinele online.

Inimioare mii pentru copii

Dorna și Salvați Copiii susțin – pentru al cincilea an consecutiv, cauza copiilor născuți prematur, alături de ambasadoarea cauzei, Simona Halep. Timp de 8 săptămâni, începând c u data de 16 februarie 2017, românii sunt invitați să susțină din inimă copiii născuți prematur, în mod simbolic, pe Facebook, în campania manifest „Fii în inima lor pe viață“. Obiectivul campaniei este de a strânge mai mult de 100.000 de inimi care să „bată“ pentru copiii născuți prematur, iar Dorna va răspunde acestui demers oferind echipamente medicale de specialitate către maternitățile din România, prin intermediul Salvați Copiii România.

PORȚIA ZILNICĂ DE MIȘCARE!



SĂ TE APUCI DE SPORT NU E NICIODATA PREA TÂRZIU! PRIMĂVARA ASTA, INCLUDE PORȚIA DE MIȘCARE ÎN TRATAMENTUL ZILNIC ȘI REZULTATELE SUNT GARANTATE!

FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

DANA ZAHARIA ARE 32 DE ANI, UN SOȚ ȘI UN JOB (ÎN VÂNZĂRI) PE CARE LE ADORĂ. ȘI MAI ARE UN DIAGNOSTIC DELOC UȘOR DE GESTIONAT, ACELA DE DIABET. CÂND NU ORGANIZEAZĂ EVENIMENTE ȘI NU E LA EA ACASĂ, ȘTII UNDE O GĂSEȘTI: PE BICICLETĂ SAU PE PISTA DE ALERGARE.

CEL MAI PLĂCUT TRATAMENT DIN LUME, SPORTUL

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

În urmă cu cinci ani, mai exact la începutul lui septembrie 2011, a descoperit că are diabet. Fratele ei suferea de aceeași boală și câteva simptome mai mult decât evidente i-au dat de înțeles că e ceva în neregulă cu ea – sete intensă, cinci kilograme pierdute în numai o săptămână, crampe musculare pe timpul nopții... Analizele și medicul i-au confirmat cauza și din acea zi viața ei n-a mai fost la fel.

A URMAT SCHIMBAREA

N-a fost o veste ușor de primit. Pentru cine e, până la urmă? Multe restricții, multe riscuri, o listă mult scurtată de alimente permise. „Această afecțiune m-a schimbat 100%. Am devenit mult mai ordonată, disciplinată, atât în viața de zi cu zi, cât și în stilul de viață pe care l-am adoptat ulterior. La început am fost foarte speriată, trebuia să-mi cântăresc absolut tot ceea ce mâncam (cu excepția proteinelor), să calculez carbohidrați, să fiu atentă să nu am oscilații glicemice foarte mari, să-mi administrez dozele corecte de insulină, să le ajustez în

funcţie de necesităţi, de efort fizic etc. Cel mai tare m-au speriat și mă sperie în continuare riscurile (complicaţiile) la care suntem expuși, atât cele pe termen scurt (hiperglicemia și hipoglicemia), cât și cele pe termen lung."

ÎNAINTE ȘI DUPĂ

De la mâncărurile favorite, până la organizarea meselor zilnice, nimic nu mai e la fel. Unele alimente altădată consumate la discreție au ajuns pe lista neagră, fructele au luat locul deserturilor dulci, programul de masă nu mai e haotic. Practic, un regim care ar prinde bine oricui. „În primul rând, înainte puteam să mănânc absolut orice, fără restricţii, fără ore fixe. Acum, lucrurile s-au schimbat radical. Nu pot să spun că mi-a fost greu, dat fiind că alimentaţia din prezent este foarte echilibrată din punct de vedere glicemic, proteic și lipidic. Am trei mese pe zi, la ore fixe (pe care le respect cu sfinţenie), mesele sunt cântărite, respectând numărul de carbohidraţi, nu mănânc absolut nimic între ele, evit cât se poate de mult alimentele de tip fast-food și dulciurile. Am exclus prăjiturile, porumbul fiert, sucurile îndulcite cu zahăr, în schimb, mănânc foarte multe fructe pe zi (mere, în mod special). Înainte de diagnostic, nu mâncam mai mult de două mere pe an, acum mănânc în jur de trei-patru pe zi." Nici de sărbători nu e imposibil de respectat un regim sănătos și chiar gustos, dar cu mici interdicţii. De Paște, spre exemplu, Dana știe de pe acum ce va avea pe masă și nu pare dezamăgită de meniu: „Pește, cartofi la cuptor, friptură de pui la cuptor și supe. În schimb, n-o mă ating de cozonac, pască și carne de miel".

MIȘCAREA COMPLETEAZĂ TRATAMENTUL

Dana făcea sport și înainte de diagnosticul cu diabet de tip I, dar nu la un nivel avansat. Se ducea la sală cam de două ori pe săptămână, oricum, sedentară nu era. Acum se antrenează de două-trei ori pe săptămână iarna, dar antrenamentele sunt intense și doar în aer liber, iar în sezon, de mult mai multe ori, pentru că le combină: bicicletă și

Bucuria primei alergări de 21 km

ȘI SPORTUL E MAI FRUMOS ÎN DOI

Soțul Danei, maratonist, e cel care i-a insuflat dragostea pentru alergare. El a cooptat-o în practicarea sporturilor de masă, a concursurilor de alergare/ciclism. „Prima oară am alergat cu el la o competiție de 5 km și de atunci am rămas în tagma asta. Pot spune că s-a transformat în pasiune de când am început să particip la concursuri de alergare, duatlon și triatlon și mai ales de când am văzut că pot urca pe podium. Soțul meu are un rol foarte important în tot traseul meu sportiv, el are experiență și mă ajută extrem de mult la antrenamente, multe dintre ele le facem împreună, mă ajută să-mi îmbunătățesc timpul, să-mi măresc capacitatea de efort pe un anumit număr de kilometri și datorită lui am început să particip la concursuri de alergare."

alergare. „Am început să fac sport mai intens după diagnosticul de diabet pentru că am conștientizat ce rol are mișcarea în controlul glicemic și în prevenirea complicațiilor micro/macrovasculare. Sportul mă ajută enorm atât în managementul diabetului, întrucât contribuie la scăderea tensiunii arteriale (se știe că diabetul favorizează apariția complicațiilor cardiovasculare și sportul diminuează acest risc), îmi crește foarte mult imunitatea și, nu în ultimul rând, are un rol deciziv în menținerea sănătății fizice și pshice în general."

COMPETIȚII FĂRĂ COMPLICAȚII

Dacă îți cunoști organismul și iei câteva măsuri minime de precauție, efortul fizic intens nu te pune în pericol, nici nu cauzează disconfort, doar oboseala absolut firească pentru oricine care practică sport la acest nivel. E plăcere pură. „Pe mine concursurile mă deconectează complet de tot ceea ce înseamnă diabet și temerile legate de complicații. Evit hipoglicemia atât la concursuri, cât și la antrenamente pentru că niciodată nu fac sport imediat după masă și mai ales când am încă insulină activă în corp. Pe lângă aceste măsuri de precauție, în funcție de efortul fizic preconizat, mănânc carbohidrați înainte de antrenament (banane) sau un gel special înainte de concurs."

LISTA DE CONCURSURI E MEREU DESCHISĂ

Singură, alături de soțul eu sau de echipa din care face parte, Dana îți pune mereu la încercare spiritul competitiv. „Îmi plac foarte mult concursurile de alergare cu diferențe de nivel sau trail running, acolo am avut de fiecare dată rezultate bune și am ieșit pe podium de mai multe ori, dar îmi plac foarte multe și competițiile de duatlon pentru că se îmbină alergarea cu mersul pe bicicletă. În viitorul foarte apropiat, la sfârșitul lunii, voi participa, alături de soțul meu, la Maratonul Nisipului. Va fi pe 26 martie la Mamaia și alergarea este doar pe nisip, pe plaja dintre Mamaia și Năvodari. Eu voi participa la cursa de 10 km. O să fie altceva, o experiență interesantă, cu siguranță. O lună mai târziu, particip și la Campionatul Sud-Est European de Duatlon din Buftea. La acestea m-am înscris deocamdată. Cu siguranță că vor fi mult mai multe până la sfârșitul anului, singură și alături de echipa mea, de soțul meu."

PUSĂ PE FAPTE MARI!

Dana nu se mulțumește cu puțin, pentru că știe că poate mult. Îi plac provocările și se antrenează ca să fie din ce în ce mai bună. Are destule obiective de atins și recorduri personale de doborât. „Am reușit să alerg pe bandă distanța de 10 km în 50 min, ceea ce se traduce cu un pace rate de 5 min/km. Ținând cont că alergarea pe bandă nu implică atât de multe dificultăți comparativ cu alergarea în aer liber, mi-aș dori să obțin acest timp și în aer liber. De curând am reușit și să alerg pentru prima oară 21 de kilometri, un prag pe care nu credeam că o să-l ating atât de curând. Semn că se poate, dacă vrei cu adevărat și faci eforturi ca să te autodepășești. Îmi doresc să iau podiumul și la Maratonul Nisipului. De fapt, am observat că mă motivează foarte mult concursurile pe care reușesc să le termin obținând un loc pe podium și mă antrenez intens în speranța că la fiecare cursă la care voi participa voi avea un astfel de rezultat."

O ECHIPĂ

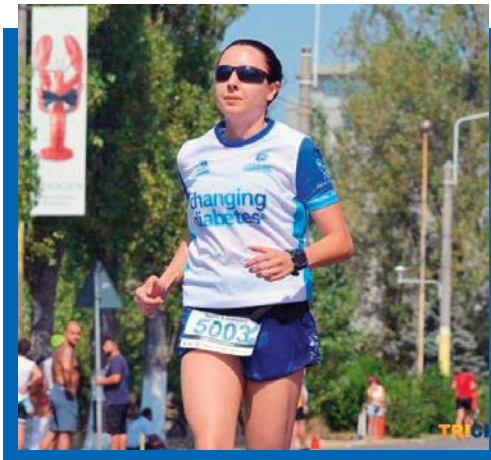
PUTERNICĂ ȘI MOTIVATĂ!

Dana nu concurează doar pe cont propriu, face parte dintr-o echipă de oameni la fel de pasionați și ambiți-oși ca ea. Și care suferă la rândul lor de diabet.

„Pe unul dintre colegii mei de echipă, Ionuț, l-am cunoscut la o competiție de triatlon și de atunci am păstrat legătura. I-a venit ideea să facem o echipă compusă din sportivi amatori, diagnosticați cu diabet de tip I pentru a-i motiva și pe alții care se găsesc în situația noastră, pentru a le demonstra că pot face absolut tot ce își doresc, deși au primit diagnosticul de diabet. Ne-am dorit, împreună cu Ana, colegă noastră, să formăm o echipă de triatlon-ștafetă ca să putem participa la aceleași compe-tiții. Echipa se numește ***Sports and Diabetes***. Am participat în prima fază la duatloane și triatlone, dar și la concursuri de alergare-individual."

IONUȚ DRĂGAN

„Sportul este o parte importantă din viața mea. Până acum am participat la numeroase competiții de ciclism și triatloane. Ciclismul este activitatea mea preferată, în sezon ies la ture de 2-3 ori pe săptămână. Din punctul de vedere al diabetului, beneficiile sportului sunt foarte multe. Bineînțeles, sunt câteva lucruri de care trebuie să ținem cont când facem sport și avem diabet: ajustarea dozelor de insulină, menținerea glicemiei în valori normale în timpul activității, monitorizarea glicemiei după sport. Am învățat în timp cum să fiu bine în cursele lungi de bicicletă, de câți carbohidrați am nevoie pentru a nu face hipoglicemie. Fiecare persoană trebuie să testeze constant pentru a învăța cum se comportă organismul propriu la activitate fizică intensă. Visul meu în materie de sport a fost să înființez o echipă de triatlon formată din persoane cu diabet, deci pot spune că mi-am împlinit visul."



ANA MARIA GEORGESCU

„Consider că mișcarea este impor-tantă pentru oricine. Când vorbim de un diabetic, o consider deja necesară: fie că e vorba de 30 min de mers pe jos, de o alergare 5-6 km sau de ture cu bicicleta de două-trei ore. Important este să te mobilizezi și să începi să faci mișcare, oricât de puțin. Beneficiile se vor vedea imediat: de la un control mai bun al glicemiilor, la creșterea sensibilității la insulină, la menținerea greutății și o stare generală de bine. Pentru mine sportul este deja o adicție, pot spune. Îmi place foarte mult să alerg, este activitatea mea preferată. Targetul este să fac sport în fiecare zi: alergare, cycling, functional training. Ajung realmente să mă antrenez de 3-6 ori pe săptămână. În cei 10 ani de diabet am învățat că este foarte important să ai un program regulat, să menții o oarecare rutină. Când trec 3-4 zile fără să fac sport, deja se simte: crește necesarul de insulină, nu mai am atâta energie, dorm mai prost. În fiecare an, în mai și octom-brie alerg seminaratonul, iar de anul trecut, odată cu echipa Sports and Diabetes, am participat la cursele de alergare la triatlon. Visul meu este să termin un maraton și un triatlon."

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

SPORTUL ALUNGĂ

NEUROPATIA PERIFERICĂ

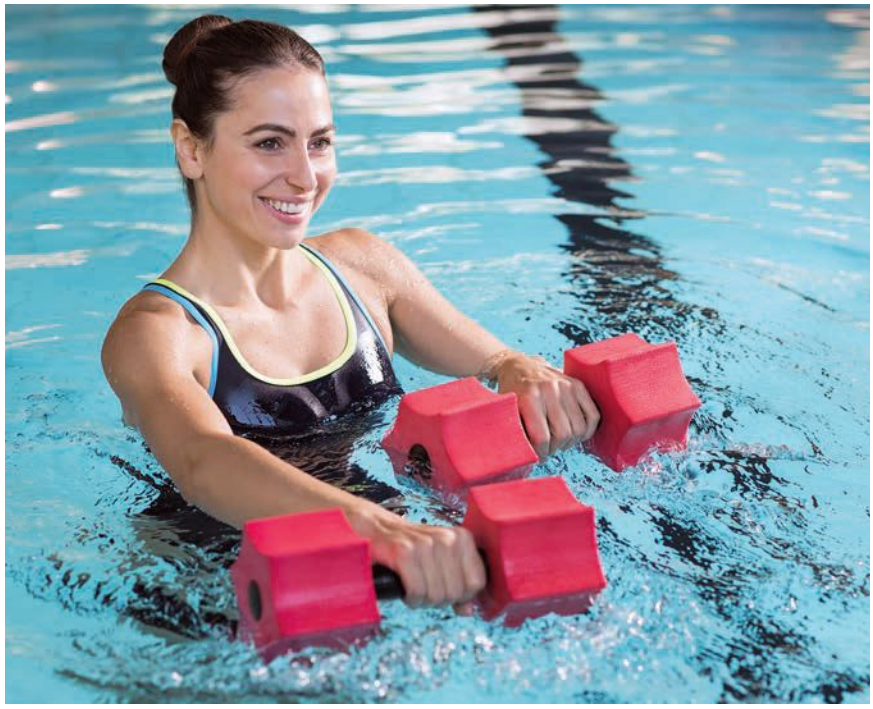
NEUROPATIA PERIFERICĂ ESTE REZULTATUL DETERIORĂRII NERVILOR PERIFERICI. UNA DINTRE CELE MAI FRECVENTE CAUZE ALE EI: DIABETUL ZAHARAT. SIMPTOMELE SUNT, CEL MAI ADESEA, SLĂBICIUNE, AMORȚEALĂ ȘI DURERE LA NIVELUL MÂINILOR ȘI PICIOARELOR, DAR BOALA POATE AFECTA, DE ASEMENEA, ȘI ALTE ZONE ALE CORPULUI.

Persoanele cu neuropatie periferică descriu, în general, durerea ca pe un junghi, senzație de arsură sau furnicături și lipsa de coordonare la nivelul articulațiilor. În cazul în care celulele nervoase nu au fost complet distruse din cauza neuropatiei periferice, acestea se pot regenera, iar simptomele se pot îmbunătăți, mai ales cu medicamente ce reduc durerea. Dar, în timp ce medicamentele analgezice au efecte secundare notabile, exercițiile fizice sunt extrem de benefice și fără nicio reacție adversă. Ca urmare a unui program de exerciții pentru neuropatia periferică poți calma disconfortul, în timp ce celulele nervoase se vindecă. Programele de exerciții fizice pentru neuropatia periferică ar trebui să includă o combinație de rezistență, exerciții cardiovasculare și de flexibilitate.

ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ

Aceste exerciții au drept scop creșterea rezistenței fizice, pentru a construi masa musculară ce susține ligamentele articulațiilor. Pentru cei care se confruntă cu dureri intense sau contracturi musculare la nivelul

Prin adoptarea anumitor exerciții fizice, poți contribui la reducerea simptomelor de neuropatie periferică.
Exercițiile trebuie repetate de cel puțin trei ori pe săptămână, cu o zi liberă între antrenamente, pentru a experimenta îmbunătățirea simptomelor.



mâinilor, picioarelor sau genunchilor, este necesară construirea masei musculare pentru a susține mai eficient zona sau membrul afectat. Pentru brațe, exercițiile cu greutăți, în flexie, abducție și extensie, dar și presele de umăr pot fi benefice. Dacă folosești gantere, începe încet pentru a preveni durerea post-exercițiu.
Pentru picioare, alergarea de anduranță este cea mai potrivită, începând cu antrenamente ușoare, pe distanțe scurte, 200-400 de metri, și ajungând din ce în ce mai departe. Alergările în pantă sunt deosebit de importante pentru că vor crește coordonarea la nivelul genunchilor și degetelor de la picioare. Formarea rezistenței este deosebit de utilă și pentru adulții în vârstă, care se află în scaunul cu rotile. Pentru aceștia, antrenamentul la mușchii picioarelor se va face cu ajutorul kinetoterapeutului (efectuează exercițiile fizice de recuperare, folosește tehnici de masaj, o serie de metode aplicate pentru a asigura mobilitatea articulară), sau a balneofiziokinetoterapeutului (specialist care folosește băile curative).

EXERCIȚIILE CARDIO

Sunt acele exerciții care măresc ritmul cardiac, îmbunătățind funcționarea sistemului circulator și aducând o cantitate crescută de oxigen în mușchi și țesuturi. Alergările, mersul pe bicicletă, gimnastica aerobică, plimbarile în ritm rapid te ajută să arzi calorii, să-ți menții greutatea corporală în limite normale, să stabilizezi tensiunea arterială și să-ți întărești sistemul imunitar, în timp ce reduc complicațiile asociate diabetului zaharat.

Aerobicul în apă stimulează fluxul de sânge, având impact redus asupra articulațiilor, ideal pentru pacienții care suferă de neuropatie periferică și care nu pot să exercite presiune asupra picioarelor - o zonă în care experimentează durere. Ideal ar fi să practici exercițiile într-un bazin cu apă caldă (30-31°C) pentru a flexibiliza încheieturile.
Mersul pe jos în ritm rapid sau pedalatul pe bicicletă sunt exerciții suplimentare, care pot alina simptomele.
Pentru a evita durerea sporită și leziunile, când suferi de neuropatie periferică diabetică, este absolut necesar ca antrenamentul să fie precedat de exerciții de încălzire.

EXERCIȚII PENTRU FLEXIBILITATE

O serie de mișcări concepute special pentru elasticitatea articulațiilor te vor ajuta să diminuezi durerea, dar și inflamația, nevralgiile și rigiditatea. Senzația neplăcută de durere și disconfortul resimțite la structurile anatomice dintre două oase pot fi ameliorate prin exerciții de stretching și yoga. Genuflexiunile, fandările, flotările, executate în ritm personal, fără a pune presiune pe mușchi, toate te vor ajuta să-ți păstrezi sănătatea oaselor și articulațiilor.

BENEFICII

Exercițiile pentru calmarea neuropatiei periferice oferă beneficii atât pentru minte, cât și pentru corp. Acestea stimulează fluxul de sânge, ceea ce poate contribui la reducerea crampelor în zonele afectate și de a consolida țesutul nervos. Rezistența crește forța musculară, ceea ce conferă stabilitate. Exercițiile fizice pot ajuta, de asemenea, la ameliorarea stresului, care poate duce la depresie, o condiție frecventă la pacienții cu neuropatie.

Beneficiile exercițiilor cardio sunt creșterea rezistenței inimii, întărirea funcției plamânilor și sporirea capacității acestora, stimularea metabolismului prin arderea caloriilor, creșterea nivelului de energie, scăderea riscul apariției complicațiilor diabetului zaharat.

FOTO: 123RF

Ceaiurile din plante se beau neîndulcite, de regulă înainte de mesele principale.

FARMACIA DIN PLANTE

ÎN TIMP CE FITOTERAPIA ESTE FRECVENT UTILIZATĂ ÎN MEDICINA AYURVEDICĂ ȘI ORIENTALĂ PENTRU TRATAREA DIABETULUI ZAHARAT, E TOTUȘI NEVOIE DE PRECAUȚIE, PENTRU CĂ ANUMITE PLANTE MEDICINALE POT INTERACȚIONA CU MEDICAMENTELE OBIȘNUITE, POTENȚÂNDU-LE EFECTELE HIPOGLICEMIANTE. ASTFEL, ESTE NECESAR SĂ DISCUȚI ÎNTOTDEAUNA CU MEDICUL TĂU, PENTRU A TE ASIGURA CĂ PLANTELE SUNT SIGURE PENTRU STAREA TA DE SĂNĂTATE, DAR ȘI PENTRU A DETERMINA O DOZĂ ADECVATĂ.

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Impactul diabetului asupra stării generale de sănătate poate fi redus prin adoptarea unui stil de viață sănătos, cum ar fi o dietă echilibrată nutrițional, angajarea în activități fizice, dar și consumul de ceaiuri, extracte, tincturi din plante cu efect hipoglicemiant. Remediile naturale sunt foarte eficiente dacă sunt folosite în paralel cu medicamentele de sinteză în tratarea a numeroase probleme de sănătate, iar diabetul nu este o excepție. Componentele active cheie prezente în anumite plante medicinale joacă un rol semnificativ în tratarea bolilor și unele continuă să arate efecte promițătoare în gestionarea diabetului zaharat și a complicațiilor asociate acestuia.

FOTO: 123RF

Unele plante medicinale, care conțin principii active hipoglicemiante, pot fi adjuvante prețioase în tratarea diabetului, în cure de lungă durată. De bază rămâne, fără îndoială, tratamentul instituit de medic.

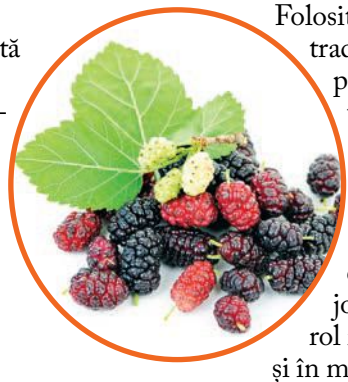
FRUNZE DE AFIN
(FOLIUM MYRTILLI)

Considerate printre cele mai eficiente plante în tratarea diabetului, acțiunea hipoglicemiantă a frunzelor de afin se datorează mirtilinei, un antocian supranumit insulina vegetală. Constituenții bioactivi (polifenoli, flavonoizi și vitamina C) reglează nivelurile hemoglobinei glicate (HbA1c), o proteină care reflectă concentrația glucozei din sânge. Frunzele de afin sunt antioxidante și, cu toate că, în unele cazuri, antioxidanții sintetici au fost, de asemenea, eficienți în tratarea diabetului, spre deosebire de antioxidanții naturali, cei sintetici produc, de obicei, efecte secundare, cum ar fi toxicitatea. Prin urmare, produsele naturale cu proprietăți antioxidante sunt mai eficiente pentru a preveni și trata bolile asociate cu radicalii liberi.
Mod de administrare: Infuzie, o lingură de frunze de afin la o cană de apă fierbinte. Se beau două ceaiuri pe zi.

FRUNZE DE ANGHINARE
(FOLIUM CYNARAE)

Anghinarea este folosită pentru detoxificarea ficatului și ca adjuvant natural pentru digestie. Dar, preparatele din frunze nu sunt administrate numai pentru problemele ficatului și vezicii biliare, ci și în tratarea diabetului și problemelor asociate acestuia, cum ar fi nivelurile ridicate de colesterol, hipertensiunea arterială, anemia. Sunt indicate, în mod special, ca profilaxie împotriva aterosclerozei.
Mod de administrare: Infuzie, o linguriță de frunze de anghinare la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi, în cure de 20-30 de zile, cu pauze egale cu durata curei.

FRUNZE DE DUD
(FOLIUM MORI)



Folosite în mod tradițional pentru tratamentul hiperglicemiei diabetice, frunzele de dud joacă un rol important și în menținerea sănătății vaselor de sânge, în vindecarea țesuturilor și diminuarea formării cicatricelor, toate complicații ale neuropatiei diabetice.
Mod de administrare: Infuzie, o lingură de frunze de dud la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

FRUNZE DE NUC
(FOLIUM JUGLANDIS)

Frunzele conțin taninuri, flavonoizi (majoritatea quercetină), acizi fenolici și uleiuri volatile. Toate aceste substanțe participă la procesele metabolice, acționând ca tratament pentru rezistența la insulină.
Mod de administrare: Infuzie, o linguriță de frunze de nuc la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.
Infuzie concentrată, patru linguri de plantă la cană, se beau trei linguri pe zi.

FRUNZE DE SALVIE
(FOLIUM SALVIAE)

S-a demonstrat că, în condiții de stres, radicalii liberi, care induc stresul oxidativ, sunt produși în cantități mai mari. Stresul oxidativ apare atunci când există un dezechilibru între formarea de radicali liberi și capacitatea de apărare antioxidantă. Acest stres oxidativ cauzează sau exacerbează boli cronice, cum ar fi diabetul zaharat, de aceea este nevoie de substanțe antioxidante, ca cele prezente în frunzele de salvie. Originară din nordul Mediteranei, salvia are un puternic efect antioxidant prin conținutul mare de flavonoizi și polifenoli.

Mod de administrare: Infuzie, o lingură de frunze de salvie la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

FRUNZE DE URZICĂ
(FOLIUM URTICAE)

Ca remediu popular, utilizarea frunzelor de urzică datează din cele mai vechi timpuri. Urzica fost menționată de Hipocrat și Teofrast, iar fitoterapeuții moderni o recomandă ca hipoglicemiant.
Extractul de frunze de urzică și-a dovedit eficacitatea și în tratarea diabetului de tip II la pacienții rezistenți la medicamentele convenționale orale

Este important să discuți cu medicul tău înainte de a utiliza orice fel de suplimente. Unele dintre aceste produse pot interfera cu medicamentele uzuale. Suplimentele nu trebuie să înlocuiască tratamentul standard al diabetului. ➜

anti-hiperglicemice, care necesită tratament injectabil cu insulină. După o cură cu 500 mg de extract de frunză de urzică, de trei ori pe zi, timp de trei luni, pacienții au prezentat o scădere semnificativă a nivelului HbA1c.
Mod de administrare: Infuzie, o lingură de frunze de urzică la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Urzica, bună și pentru copii
Există tot mai multe dovezi care arată că diabetul este responsabil de apariția dizabilităților de învățare și de memorare la copii. Aceste tulburări cognitive pot afecta performanța de zi cu zi a micuților care suferă de diabet zaharat. În ultimii ani, au fost evidențiate o serie de beneficii ale frunzelor de urzică pentru prevenirea complicațiilor diabetice, între care și dificultățile de învățare și memorare. Discută cu medicul copilului pentru a face mai ușoară povara diabetului în viața școlară.

RĂDĂCINĂ DE BRUSTURE
(RADIX BARDANAE)

Dintre substanțele cele mai eficiente din rădăcina de brusture, sitosterol-beta-D-glucopiranozida este cea care a demonstrat calități puternice de a inhibia activitatea alfa glucozidazei. Substanțele care inhibă alfa glucozidaza sunt considerate a fi importante pentru tratarea diabetului și a obezității.
Un alt compus important prezent în brusture este inulina, un carbohidrat natural, care menține glucoza din sânge la un nivel constant și îmbunătățește toleranța la insulină. Brusturele conține, de asemenea, acizi grași cu lanț scurt, cu beneficii asupra metabolismului energetic al organismului. Studiile au ajuns la concluzia că brusturele este eficient pentru a preveni și complicațiile diabetice.
Mod de administrare: Infuzie, o lingură de rădăcină de brusture la o cană de apă fierbinte. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

TECI DE FASOLE
(FRUCTUS PHASEOLI SINE SEMINE)

Păstăile uscate de fasole se pot obține în gospodărie, după extragerea boabelor, dar se pot cumpăra și de la magazinele naturiste. Semințele sunt scoase din păstăi, iar cojile rămase sunt uscate și mărunțite. Pudra se folosește ca medicament pentru colesterol ridicat, obezitate, infecții ale tractului urinar, pietre la rinichi sau vezica urinară, diabet. Păstăile de fasole sunt o sursă de fibre dietetice. Aceste fibre ajută la reglarea glicemiei prin prevenirea absorbției zahărului în sânge.
Mod de administrare: Decoct, o lingură de teci de fasole la o cană de apă. Se beau două-trei căni pe zi.

DR. RUXANDRA CONSTANTINA,
medic specialist medicină de familie, apifitoterapie, gemoterapie, Medica RD Esthetic (www.drconstantinaruxandra.ro)

Ca adjuvant în caz de diabet putem utiliza orice plantă medicinală pe care ar utiliza-o o persoană sănătoasă? Care sunt cele mai sigure și utile remedii/ alimente pentru reglarea glicemiei?

Există multe plante cu acțiune de echilibrare a valorilor glicemiei; ele sunt în general administrate persoanelor cu diabet zaharat tip II, alături de medicația hipoglicemiantă orală. Aceste tratamente trebuie recomandate și supravegheate strict de către medicul diabetolog în colaborare cu fitoterapeutul, pentru a evita variațiile bruște ale glicemiei sangvine: extract de cătina și de afine, castravete amar (Momordica charantia), rădăcină proaspătă de brusture, frunze de nuc, frunze de dud negru, frunze de anghinare, rădăcina și frunzele de cicoare, teci de fasole, ginseng (Panax ginseng).
În privința alimentației, studii recente demonstrează rolul important al consumului de migdale atât în prevenirea, cât și în tratamentul diabetului; ele normalizează nivelul de glucoză sangvină (prin îmbunătățirea sensibilității organismului la insulină) si al colesterolului rău, previn apariția bolilor cardiovasculare.
Consumul constant de usturoi, ceapă, masline, morcov, fasole este benefic bolnavilor de diabet, având o ușoară acțiune hipoglicemiantă.

Suntem cu tine din prima clipă!

De aproape 20 ani, revista mami este alături de proaspetele (și viitoarele) mămici, în minunata călătorie alături de puiul lor!

De aceea, îți oferim cele mai utile sfaturi în perioada sarcinii, dar și a primilor ani alături de bebelușul tău, toate avizate de specialiști. Subiecte din sănătate, psihologie, nutriție, dar și multe noutăți de interes pentru tine te așteaptă să le descoperi în paginile revistei!

mami.ro
mami
suntem cu tine din prima clipă!
TOTUL DESPRE SEX ÎN SARCINĂ
PRIMELE CLIPE CA MĂMICĂ
„Femele singură, vreau copil"
BĂUTURI CALDE, PENTRU ZILE REGI
SĂRBĂTORI CU TOT FAMILIONUL Cum eviți micile „drame"!
DIN ATELIERUL SPIRIDUȘILOR
143
PROVOCĂRI DE SEZON
3 MENIURI SPECIALE pentru ZILE FESTIVE
Regula 3: te organizezi „ca la carte"
T-e frică de travaliu? DUREREA POATE FI CONTROLATĂ!
VREI SĂ AI BLOG?
FĂ PRIMII PAȘI ÎN LUMEA VIRTUALĂ!
la nutriționist: SLĂBEȘTE SĂNĂTOS după naștere
TEST AȘA MAMĂ, AȘA FIICĂ?
repere în educație: Prea mică să fie... cochetă?
Ce-și doresc FEMEILE?
Să fie mame perfecte
Să fie frumoase
Să fie apreciate

doar 8,99 Lei

http://www.mami.ro

O revistă editată de BurdaInternational RO

Lunar, la orice punct de difuzare a presei!

Informații despre frumusețe și îngrijire, despre ultimele tendințe în modă, despre menținerea sănătății tale și a familiei, mărturisiri ale vedetelor și ale femeilor cu povești inspiraționale de viață, tot ce e mai nou în realitatea de zi cu zi, toate le găsești în fiecare număr al revistei **FEMEIA.**!

o revistă lunară pentru femei ca tine:

istețe, curajoase, iubitoare!

FEMEIA.

Prima revistă pentru femei din România.
Din 1868.

O revistă editată de
BurdaInternational RO